

Einführung in MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Wir laden Sie ein Körper, Geist und Seele zu regenerieren. In dem dreitägigen Kurs können Teilnehmer bei theoretischen und praktischen Übungen „zu sich kommen“ und MBSR - „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ kennenlernen.

Ergänzt wird dieses Seminar durch die Unterbringung im Hotel Sonnenbichl**** Das richtige Haus für eine kleine Auszeit.

An diesem besonderem Wochenende erlernen Sie die Grundlagen des MBSR.

Inhalte im Seminarraum sind der Bodyscan, Atem-Betrachtung, und die theoretische Grundlagen des MBSR.

Das Erlernte wird während des Kurses in den Kontext des Alltags gestellt. Damit werden Grundlagen geschaffen, um eine achtsame Haltung in den Herausforderungen des täglichen Lebens zu entwickeln.

Durch kurze Vorträge wird dieses Seminar abgerundet.



Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig,
- Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

Kurs beinhaltet:

- 2 x Übernachtung im Einzelzimmer oder Doppelzimmer mit Dusche/WC nach Verfügbarkeit mit Balkon
- Halbpension mit regionalen Spezialitäten, inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet, Abends leichtes 5-Gang-Menü
- Nutzung des kompletten Wellnessbereichs und des Schwimmbads
- Täglich Übungen zu MBSR, Achtsamkeit im Alltag im Sitzen, Stehen und Gehen
- Vorträge zu MBSR und neuste wissenschaftliche Erkenntnisse
- Kursunterlagen für ein weiterführendes Training Zuhause sowie MP3 Dateien zum Downloaden



Kursbeschreibung im Detail

Freitag erster Tag- Anreisetag:

18.00 - 19.30 Uhr:

Begrüßung im Seminarraum,
Einführung in MBSR -Stressbewältigung durch
Achtsamkeit

20.00 Uhr: Abendessen

Samstag zweiter Tag:

08.00 - 10.00 Uhr: Frühstück

10.00 - 12.00 Uhr:

Praxisübungen und Theorie zu MBSR -Stressbewältigung durch Achtsamkeit

12.00 - 14.00 Uhr: Mittagspause

14.00 - 16.00 Uhr:

Praxis Übungen und Theorie zu MBSR -Stressbewältigung durch Achtsamkeit

16.00 Uhr - 20.00 Uhr:

Zeit zur freien Verfügung für Wellness, Lesen, Wandern etc.

18.30 - 20.00 Uhr: Abendessen (5-Gang-Menü)

Sonntag dritter und letzter Tag:

08.00 - 10.00 Uhr: Frühstück

10.00 - 13.00 Uhr:

Letzte Kurseinheit und Verabschiedung

