

MBSR 8 wöchiges Training Seminarraum im Hotel Sonnenbichl in Fischen Langenwang

Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, das vollständige und original 8 Wochen MBSR Format zu praktizieren. Dieses Training ist begleitend zu Ihrem Alltag und Sie erlernen Achtsamkeit ins tägliche Leben einfließen zu lassen.

Das tägliche Üben zu Hause besteht aus 40-45 Minuten formaler Praxis mit CD-MP3 zuzüglich anderer Übungen, Tätigkeiten bzw. Meditationen ohne Anleitung. Die Gesamtübungsdauer beträgt 60 Minuten oder mehr pro Tag. Dies ein wesentlicher Bestandteil des Kursprogrammes.



Wissen sagt, was war, Achtsamkeit zeigt was ist!"

Im Preis enthalten:

- 8x 2,5 std Übungen im Seminarraum
- Vor und Nachgespräch
- Ein ganzer Tag der Achtsamkeit in Stille dauer ca. 6 std
- Übungsheft für Zuhause inkl. CD oder download der Übungen

Kursbeschreibung im Detail

Der zeitliche Ablauf kann aus aktuellem Anlass vom Kursleiter verändert werden

Kurseinheit 1:

18.30 - 21.30 Uhr

In der dreistündigen Sitzung wird das MBSR-Konzept besprochen. Ebenso werden die theoretischen Grundlagen von Achtsamkeit im Kontext von Mind-Body besprochen. Sie erhalten erfahrungsbezogene Einführungen in achtsames Essen, einige Körperübungen auf Achtsamkeit basierend im Stehen, und den Body Scan. Die Übungsaufgaben für zuhause werden besprochen.

Kurseinheit 2:

18.30 - 21.00 Uhr

Diese zweieinhalbstündige Sitzung besteht aus einer Stunde Achtsamkeitstraining und Entwicklung von Fertigkeiten auf der Erfahrungsebene sowie mindestens einer Stunde gelenkten Dialogs und Reflexion sowohl über das Üben zu Hause als auch (auf der Inhaltsebene) über die Rolle von Wahrnehmung und Mustern bei der Bewertung von Stress. Hier wird auch die zentrale Rolle der Selbstverantwortung für die positive Entwicklung von kurz- und langfristigen Veränderungen von gesundheitsstärkenden Verhaltensweisen eingeführt. Besprechen der Aufgaben für die nächste Woche.



Kurseinheit 3:

18.30 - 21.00 Uhr

In dieser zweieinhalbstündigen Sitzung lernen Sie einige verschiedene und doch miteinander verbundene formale Achtsamkeitsübungen kennen. Dieser ausgedehnten Phase der formalen Übungspraxis folgt eine erforschende Inquiry über die Erfahrungen der TeilnehmerInnen im Kurs und beim Üben zuhause.

Kurseinheit 4:

18.30 - 21.00 Uhr

Während dieser zweieinhalbstündigen Sitzung beginnen wir mit einer Kombination der drei großen formalen Achtsamkeitsübungen, die Sie auch während der vorausgegangenen drei Wochen zu Hause trainiert haben. In der Anleitung liegt der Fokus auf der Entwicklung von Konzentration,

Verkörperung, der Fähigkeit die Aufmerksamkeit zu trainieren und zurückzuholen, sowie die systematische Ausdehnung des Feldes des Gewahrseins.

Kurseinheit 5:

18.30 - 21.00 Uhr

Während dieser zweieinhalbstündigen Sitzung beginnen wir mit einer Kombination der drei großen formalen Achtsamkeitsübungen, die Sie auch während der vergangenen Wochen zu Hause trainiert haben: Body Scan, achtsame Körperübungen und Sitzmeditation. Diese Sitzung markiert die Halbzeit des MBSR Kurses. An dieser Stelle kann betont werden, dass Sie bereits schneller und wirksamer auf die Herausforderungen und Stressauslöser des Alltags eingehen können.

Kurseinheit 6:

18.30 - 21.00 Uhr

In dieser zweieinhalbstündigen Sitzung setzen wir das erfahrungsbezogene MBSR Training fort und betonen die wachsende Fähigkeit, sich in Stresssituationen selbst zu regulieren und effektiver mit Stress umzugehen. Im Gruppenaustausch geht es um die kontinuierliche Weiterentwicklung "transformierender Bewältigungsstrategien", d.h. Gewahrsein, innere Einstellungen und Verhaltensweisen. Besprechung Tag der Achtsamkeit.

Tag der Achtsamkeit

9.00 -17.00 Uhr

Die Intensität dieses 7,00 Stunden langen Achtsamkeitstrainings unterstützt Sie darin, die Anwendung von Achtsamkeit in den verschiedensten Situationen in ihrem Leben zu stärken und zu vertiefen, und sich gleichzeitig darauf vorzubereiten, diese Methoden auch noch lange nach dem Ende des MBSR-Trainings zu nutzen.

Kurseinheit 7:

18.30 - 21.00 Uhr

In dieser zweieinhalbstündigen Sitzung wird das Achtsamkeitstraining auf der Erfahrungsebene fortgesetzt. Austausch und Diskussion zu den Erfahrungen mit dem Tag der Achtsamkeit (Tag der Stille).

Kurseinheit 8:

18.30 -21.30 Uhr

In dieser Sitzung (3 Stunden) wird das Achtsamkeitstraining auf der Erfahrungsebene fortgesetzt. Die TeilnehmerInnen erhalten reichlich Gelegenheit, noch offene Fragen zu den verschiedenen



Übungen und ihre Anwendung im Alltag anzusprechen, in einer Inquiry zu bewegen bzw. zu klären. Ein Rückblick auf den Kurs betont noch einmal den Schwerpunkt, sich Strategien zu erarbeiten, um die tägliche Praxis, die im Kurs entwickelt wurde, aufrechtzuerhalten und zu vertiefen. Es ist wichtig, sich Zeit für einen guten Abschluss des Kurses zu nehmen, in dem sowohl das Kursende als auch der Beginn eines Lebens in Achtsamkeit gewürdigt wird