

Einführung in MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Du kannst die Wellen des Lebens nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen.

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.



Ihr Seminarwochenende enthält:

- 2 x Übernachtung im Einzelzimmer Komfort oder Doppelzimmer Komfort mit Dusche/WC je nach Kategorie mit Nord- oder Süd-Balkon
- Halbpension mit regionalen Spezialitäten, inkl. reichhaltigem Frühstücks-Buffer, abends leichtes 5-Gang-Menü (auf Ernährungsunverträglichkeiten kann Rücksicht genommen werden)
- Übungen zu MBSR, Achtsamkeit im Alltag im Sitzen, Stehen und Gehen
- Vorträge zu MBSR und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Übungen für Zuhause in Form von MP3-Downloads und Seminarunterlagen
- Nutzung des kompletten Wellnessbereichs und des Schwimmbads im Hotel

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

Seminar mit Unterkunft ab 418,- Euro pro Person

exkl. Gästetaxe von 2,50 Euro pro Person/Tag, Stand Okt. 2019



Seminarwochenende Einführung in MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Freitag, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr: Begrüßung im Seminarraum und Einführung in MBSR, anschließend Abendessen im Hotel (20.00 Uhr)

Samstag	Sonntag
8:00 Uhr - 10:00 Uhr: Frühstück	8:00 Uhr - 10:00 Uhr: Frühstück
10:00 Uhr - 12:00 Uhr: Praxisübungen und Theorie zu MBSR -Stressbewältigung durch Achtsamkeit	10:00 Uhr - 13:00 Uhr: Praxisübungen und Theorie zu MBSR -Stressbewältigung durch Achtsamkeit und gemeinsamer Abschluss im Seminarraum
12:00 Uhr - 14:00 Uhr : Mittagspause	
14:00 Uhr - 16:00 Uhr : Praxis Übungen und Theorie zu MBSR -Stressbewältigung durch Achtsamkeit	
16:00 Uhr - 20:00 Uhr: Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen im Hotel	
18:30 Uhr - 20:00 Uhr: Abendessen im Hotel (5-Gang-Menü)	