

MBSR Kompakt Kurs im Biohotel Bergblick Balderschwang

Du kannst die Wellen des Lebens nicht stoppen, Du kannst aber lernen auf ihnen zu reiten

Dieser Kompaktkurs gibt Ihnen die Möglichkeit, das vollständige 8 Wochen MBSR Format zu praktizieren. Die Seminarinhalte und Übungen werden zum Teil in der Natur durchgeführt und vertieft.

In dieser sehr entspannten aber auch spannenden Woche werden Sie Biohotel Ifenblick in der wunderschönen Kulisse der Allgäuer Berge mit vollbiologischer Kost verwöhnt.

Eine Woche zum Wohlfühlen!



Ihre Seminarwoche enthält:

- 6 x Übernachtung im komfortablen Einzelzimmer bzw. Doppelzimmer mit Dusche/WC, z.T. mit Balkon
- 6 x Bio-Vital-Vollpension mit regionalen, biologischen Spezialitäten, inkl. 6 x Frühstück, Mittagssnacks, abends: Dinnerbuffet mit verschiedenen Auswahlmöglichkeiten, inkl. aller alkoholfreien Getränke
- 4 Std. täglich MBSR Übungen Woche 1 - 8 im Seminarraum
- täglich leichte Wanderungen/ ausgedehnte Spaziergänge mit Übungen zur Achtsamkeit zum Teil in Stille, Gesamtdauer ca. 2 Std.
- Mittagspause im Hotel
- tägliche Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Vertiefende Vorträge zur Achtsamkeit, Meditation, MBSR und Gehirnforschung
- MP3 Download und Seminarunterlagen für Zuhause zum Vertiefen und Weiterüben
- Nutzung der Sauna-Anlage, des Wellnessbereichs und des Schwimmbads im Hotel

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Kurs mit Unterkunft ab 1186,- € pro Person
exkl. Gästetaxe von 1,50 € pro Person/Tag, Stand Nov. 2020



MBSR Kompakt Kurs im Biohotel Ifenblick in Balderschwang

Du kannst die Wellen des Lebens nicht stoppen, Du kannst aber lernen auf ihnen zu reiten

Anreisetag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr: Treffpunkt im Seminarraum.

Begrüßung und Einführung in MBSR und das Programm der Woche, anschließend Abendessen im Hotel.

Dieser Zeitplan dient der Orientierung zu den Zeiten. Die Inhalte werden je nach Gruppendynamik und Bedürfnissen der Gruppe angepasst und sind hier bewußt nur angerissen und nicht detailliert.

Ablauf	Seminartag 2	Seminartag 3	Seminartag 4	Seminartag 5	Seminartag 6
7.30 Uhr – 9.00 Uhr	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel
9.00 Uhr – 11.00 Uhr	Übungen zum MBSR Kompakt Kurs: Woche 1	Übungen zum MBSR Kompakt Kurs: Woche 3	Übungen in Stille	Übungen zum MBSR Kompakt Kurs: Woche 5	Übungen zum MBSR Kompakt Kurs: Woche 7
11.00 Uhr – 13.30 Uhr	Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille. Mittagspause im Hotel	Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille. Mittagspause im Hotel	Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille. Mittagspause im Hotel	Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille. Mittagspause im Hotel	Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille. Mittagspause im Hotel
15.00 Uhr – 17.00 Uhr	Übungen zum MBSR Kompakt Kurs: Woche 2	Übungen zum MBSR Kompakt Kurs: Woche 4	Übungen in Stille	Übungen zum MBSR Kompakt Kurs: Woche 6	Übungen zum MBSR Kompakt Kurs: Woche 8
18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel Abschluss Seminar nach dem Abendessen