

Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz

Ressourcen entwickeln und stärken.



Dieses Seminar kombiniert die Fertigkeiten von **Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Akzeptanz**.

Achtsamkeit ist der erste Schritt, um uns den schwierigen Erfahrungen mit Offenheit und Neugier zuzuwenden. Dazu gehören Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen.

Akzeptanz ist der zweite Schritt und erfolgt über die Annahme der unangenehmen und schmerzlichen Erfahrungen, um vom Kampf gegen sie abzulassen.

Selbstmitgefühl folgt im Anschluss, um uns selbst in leidvollen Situationen wie einem guten Freund oder einer guten Freundin tröstend zu begegnen.

Zusammen ergeben Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl einen Zustand von warmer, verbundener Präsenz während schwieriger Momente in unserem Leben.

In diesem Wochenend-Seminar werden die Basis-Grundlagen geschaffen, um emotionale Ressourcen zu stärken, die wir brauchen, um mit alten und neuen Herausforderungen gut umgehen zu können.

Ihr Seminarwochenende enthält:

- 2 x Übernachtung im Einzelzimmer Komfort oder Doppelzimmer Komfort, Dusche/WC je nach Kategorie mit Nord- oder Süd-Balkon
- Halbpension mit regionalen Spezialitäten, inkl. reichhaltigem Frühstücks-Buffet, 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 470,- € pro Person

exkl. Gästetaxe von 2,50 € pro Person/Tag, Stand Sept. 2021

Seminarwochenende Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz – Ressourcen entwickeln und stärken



Freitag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr: Begrüßung im Seminarraum und Einführung in Selbstmitgefühl, Akzeptanz und Achtsamkeit, 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: Meditative Praxisübungen und Theorie zu Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz	10.00 Uhr – 13.00 Uhr: Meditative Praxisübungen und Theorie zu Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz, anschließend gemeinsamer Abschluss im Seminarraum
12.00 Uhr – 14.00 Uhr: Mittagspause	
14.00 Uhr – 16.00 Uhr: Meditative Praxisübungen und Theorie zu Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz	
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)	