

MBSR meets MSC – Achtsamkeit trifft Selbstmitgefühl

Festige Deine Resilienz – hin zu mehr Selbstvertrauen, Neugier und Kreativität



MSC (mindful self-compassion) Achtsames

Selbstmitgefühl stärkt die Resilienz und das persönliche Wohlbefinden. Außerdem kann mehr Selbstmitgefühl

- Deine Motivation und persönliche Verantwortung stärken
- Ängste, Depressionen und Stress reduzieren
- Zu mehr Zufriedenheit in Beziehungen und mit Dir selbst führen

MBSR (mindfulness based stress reduction) fördert

durch verschiedene Wahrnehmungs-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen einen bewussten Umgang mit belastenden Situationen und chronischem Stress.

So können wir unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden fördern sowie unsere Resilienz, also unsere psychische und physische Widerstandsfähigkeit, stärken.



Diese Seminarwoche verbindet wichtige Kernbereiche der beiden Meditationsansätze. Hierdurch können die Teilnehmer im Rahmen des Seminars verschiedene Übungen aus beiden Ansätzen kennenlernen und vertiefen, die bei regelmäßiger Anwendung die persönliche Resilienz steigern und so zu mehr Optimismus, Lebensfreude und Dankbarkeit im Leben führen.

Inhalt des Seminars

Der Schwerpunkt des **MBSR meets MSC Seminars** liegt darauf, die persönliche **Resilienz zu steigern**. Diese hilft uns, um mit den steigenden Anforderungen des Alltags umgehen zu können. Außerdem können wir hierdurch den Fokus auf die Dinge lenken, die für uns persönlich wirklich wichtig sind und unsere gefühlte Lebensqualität merklich steigern.

Ein Seminar mit dem Schwerpunkt Resilienz ist daher kein reines Achtsamkeits- oder Meditationsseminar, sondern ein **Selbstmitgefühl-Seminar mit Achtsamkeit kombiniert**, in dem die Qualität von Wärme und gefühlter Liebe mit sich selbst verbunden wird mit der Achtsamkeit, basierend auf dem Umgang mit Gedanken, Gefühlen, Geräuschen und schwierigen Körperempfindungen.

Täglich Freiräume für Wanderungen/ Spaziergänge am Meer geben die Möglichkeit, Erfahrenes in der Natürlichkeit der Dünen und direkt an der Nordsee für sich selbst zu vertiefen.

Ihre Seminarwoche enthält:

- 5 x Übernachtung im Doppelzimmer LandBlick oder Doppelzimmer mit seitlichem StrandBlick
- 5 x Frühstücksbuffet, Abendessen (3 Gang) à la Küchenbulle Markus, Nutzung der Work Life Lounge (am Sonntag 18.00 – 19.30 Uhr und Mo. bis Do. 9.00 – 11.30 und 15.00 – 17.00 Uhr Wasser & Tee im Seminarraum)
- 4,5 Std. **täglich Übung zur Resilienz-Steigerung basierend auf dem MSC und dem MBSR** im Seminarraum vormittags und nachmittags sowie täglich in Stille sitzen (optional, abends)
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Vertiefende Vorträge zum Thema Resilienz
- **Seminarunterlagen** inklusive MP 3 zum Downloaden für ein Training zuhause

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Kurs mit Unterkunft ab 1456,-€ pro Person

exkl. Gästetaxe Diese beträgt von 01.03. - 14.05.2022: 2,- €, 15.05. - 30.09. 2022: 3,- €, von 01.10. - 31.10.2022: 2,- € und von 01.11. - 14.03.: 1,- € pro Person/Tag.

Seminarwoche MBSR meets MSC – Achtsamkeit trifft Selbstmitgefühl

Festige Deine Resilienz – hin zu mehr Selbstvertrauen, Neugier und Kreativität



Anreisetag Sonntag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr: Begrüßung im Seminarraum und Einführung in 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 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag |
|--------------------------|---|---|---|---|
| 9.00 Uhr – 11.30 Uhr | Vortrag und Übungen zu Achtsamkeit & Selbstmitgefühl | Vortrag und Übungen zu Achtsamkeit & Selbstmitgefühl | Vortrag und Übungen zu Achtsamkeit & Selbstmitgefühl | Vortrag und Übungen zu Achtsamkeit & Selbstmitgefühl |
| 11.30 Uhr – 14.30 Uhr | Freie Zeit für Dich | Freie Zeit für Dich | Freie Zeit für Dich | Freie Zeit für Dich |
| 14.30 Uhr – 16.00 Uhr | Vertiefung der Praxis Achtsamkeit & Selbstmitgefühl | Vertiefung der Praxis Achtsamkeit & Selbstmitgefühl | Vertiefung der Praxis Achtsamkeit & Selbstmitgefühl | Vertiefung der Praxis Achtsamkeit & Selbstmitgefühl |
| ab 16.30 Uhr - 20.45 Uhr | Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen | Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen | Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen | Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen |
| 20.45 Uhr - 21.15 Uhr | Vertiefung: Zen-Meditation, In Stille sitzen (optional) | Vertiefung: Zen-Meditation, In Stille sitzen (optional) | Vertiefung: Zen-Meditation, In Stille sitzen (optional) | Verabschiedung Abschluss Seminar nach dem Abendessen |

Freitag: Abreise nach dem Frühstück