



## 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.

Dieses sechstägige Kursprogramm basiert auf dem von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress-Reduction-Clinic in Massachusetts entwickelten 8-wöchigen **Mindfulness-Based Stress Reduction** Programm (MBSR).

In der Prävention eingesetzt, trägt es zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit bei. Es hilft, mit Stress anders und besser umzugehen.



Inhalte des Seminars sind entsprechen des 8 Wochen Programms der Bodyscan, Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Körperübungen zu den Themen Anspannung & Entspannung und vieles mehr. Den genauen Ablauf können Sie auf der folgenden Seite erfahren.

### Ihre Seminarwoche enthält:

- 6 x Übernachtung im komfortablen Einzelzimmer bzw. Doppelzimmer z.T. mit Balkon
- 6 x Bio-Vital-Vollpension mit regionalen, biologischen Spezialitäten, inkl. 6 x Frühstück, Mittagssnacks, abends: Buffet 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 1252,- € pro Person**  
exkl. Gästetaxe von 2,- € pro Person/Tag, Stand Dez.2022

## 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	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
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. <b>Mittagspause im Hotel</b>	Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille. <b>Mittagspause im Hotel</b>	Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille. <b>Mittagspause im Hotel</b>	Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille. <b>Mittagspause im Hotel</b>	Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille. <b>Mittagspause im Hotel</b>
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 <b>Abschluss Seminar nach dem Abendessen</b>

Der zeitliche Ablauf kann aus aktuellem Anlass vom Seminarleiter verändert werden.

**Samstag:** Abreise nach dem Frühstück