



## Einführung in MBSR im Kleinwalsertal Stressbewältigung durch Achtsamkeit

*Wirkliches Leben erfahren wir nur im Jetzt!*

Die moderne Welt wird unter anderem durch den ständigen technischen Fortschritt zunehmend schnelllebiger. Eine Folge davon ist mehr Stress im Arbeits- und Privatleben. Da dieser eine der häufigsten Ursachen für körperliche und psychische Beschwerden ist, sollte der richtige Umgang damit unbedingt gelehrt werden. Bereits in den 70er Jahren entwickelte Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester (USA) genau aus diesem Grund die sogenannte achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR). Im MBSR geht es darum, den Alltag mehr im Hier und Jetzt zu erleben und dadurch den Stresslevel nachhaltig zu senken. Damit ist MBSR ein Trainingsprogramm für unseren Geist, dessen Techniken wir in unserem Stressbewältigungsseminar lehren. Diese Techniken beinhalten meditative Übungen in Ruhe und Bewegung sowie Achtsamkeitsmeditation und den Bodyscan.



Ziel unseres Seminars zur Stressbewältigung ist es, eine größere innere Ruhe zu erreichen und gleichzeitig die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen zu vertiefen und bewusst Einfluss darauf zu nehmen.

Wissenschaftlich fundierte Ansätze aus der Psychologie und der Stressforschung ergänzen das Programm. MBSR, wie wir es in unserem Seminar zur Stressbewältigung anwenden, bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen oder schwierigen Kommunikationssituationen – so lernen Sie nicht nur mit Stress umzugehen, Sie lernen auch Neues über sich selbst und Ihre Persönlichkeit.

### Ihr Seminarwochenende enthält:

- 2 x Übernachtung im Komfort-Doppelzimmer zur Einzelnutzung mit Dusche/WC, Balkon mit schönem Ausblick
- 2 x Genießer-Halbpension (Morgens reichhaltiges, gesundes Frühstücksbuffet mit Bio-Ecke und abends Menü mit verschiedenen Hauptgerichten)
- **3 x Kurstage (Beginn Freitag 18.00 Uhr und Ende Sonntag 13.00 Uhr)**
- Übungen zu MBSR, Achtsamkeit im Alltag im Sitzen, Stehen und Gehen
- Vorträge zu MBSR und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- kostenlose Nutzung der Bergbahn (Bergbahn inklusive) im Sommer
- kostenlose Nutzung des Walser-Buses
- Nutzung des kompletten Wellness- und Saunabereiches im Hotel

### Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

**Kurs mit Unterkunft ab 518,- € pro Person**  
exkl. Gästetaxe von 3,90 € pro Person/Tag, Stand Okt. 2022

# Einführung in MBSR im Kleinwalsertal – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

*Wirkliches Leben erfahren wir nur im Jetzt!*



**Freitag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr:** Begrüßung im Seminarraum und Einführung in MBSR, anschließend Abendessen im Hotel (ca. 20.00 Uhr)

Samstag	Sonntag
<b>8.00 Uhr – 10.00 Uhr:</b> Frühstück	<b>8.00 Uhr – 10.00 Uhr:</b> Frühstück <b>Achtung:</b> Check out der Zimmer bis 11.00 Uhr. Das Gepäck kann bei der Rezeption gelagert werden.
<b>10.00 Uhr – 12.00 Uhr:</b> Praxisübungen und Theorie zu MBSR -Stressbewältigung durch Achtsamkeit	<b>10.00 Uhr – 13.00 Uhr:</b> Praxisübungen und Theorie zu MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit und gemeinsamer Abschluss im Seminarraum
<b>12.00 Uhr – 14.00 Uhr:</b> Mittagspause	
<b>14.00 Uhr – 16.00 Uhr:</b> Praxisübungen und Theorie zu MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	
<b>16.00 Uhr – 18.30 Uhr:</b> Zeit zur freien Gestaltung	
<b>ab 18.30 Uhr – 20.00 Uhr:</b> Abendessen im Hotel	