

# MBSR Kompakt Kurs im Kleinwalsertal

*Wirkliches Leben erfahren wir nur im Jetzt*



Dieser **MBSR-Kompaktkurs** gibt Ihnen die Möglichkeit, das vollständige 8 Wochen MBSR-Format zu erlernen und zu praktizieren.

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist ein Verfahren, mit dem Sie lernen auf Ihre Stressauslöser rechtzeitig reagieren zu können und bisherige Verhaltensmuster in ein für Sie gesundes Verhalten zu ändern.

Das fünftägige Kursprogramm basiert auf dem von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress-Reduction-Clinic in Massachusetts entwickeltem 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.

Die Seminarinhalte und -Übungen werden zum Teil in der Natur durchgeführt und vertieft.

Dieser intensive und sehr nachhaltige Achtsamkeits-Kurs lässt genügend Raum für Austausch und auch Zeit für sich.

In dieser sehr entspannten aber auch spannenden Woche sind Sie im **Genießerhotel Rupp, Kleinwalsertal** untergebracht.

## Ihre Seminarwoche enthält:

- 5 x Übernachtung im Komfort-Doppelzimmer zur Einzelnutzung mit Dusche/WC, Balkon mit schönem Ausblick
- 5 x Genießer-Halbpension (Morgens reichhaltiges, gesundes Frühstücksbuffet mit Bio-Ecke und abends Menü mit verschiedenen Hauptgerichten)
- an 4 Tagen 4 Std. täglich das MBSR Programm Woche 1 bis 8 vormittags und nachmittags
- an 4 Tagen leichte Wanderungen/Spaziergänge mit Impulsen auf dem Weg, Mittagspausen auf der Alp oder in der Natur, Gesamtzeit ca. 2 Std.
- Seminarunterlagen inklusive MP3-Download für Zuhause
- Vertiefende Vorträge zu MBSR, Achtsamkeit, Meditation im Allgemeinen und zur aktuellen Gehirnforschung
- kostenlose Nutzung der Bergbahn (Bergbahn inklusive) im Sommer
- kostenlose Nutzung des Walser-Buses
- Nutzung des Wellness- und Saunabereiches

## Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen



**Kurs mit Unterkunft ab 1205,- € pro Person**  
exkl. Gästetaxe von 3,90 € pro Person/Tag, Stand Okt. 2022

## MBSR Kompakt Kurs im Kleinwalsertal

*Wirkliches Leben erfahren wir nur im Jetzt.*



**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
7.30 Uhr – 9.00 Uhr	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 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 auf einer Alpe oder im Hotel</b>	Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille. <b>Mittagspause auf einer Alpe oder im Hotel</b>	Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille. <b>Mittagspause auf einer Alpe oder im Hotel</b>	Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille. <b>Mittagspause auf einer Alpe oder im Hotel</b>
15.00 Uhr – 17.00 Uhr	Übungen zum MBSR Kompakt Kurs: Woche 2	Übungen zum MBSR Kompakt Kurs: Woche 4	Übungen zum MBSR Kompakt Kurs: Woche 6	Übungen zum MBSR Kompakt Kurs: Woche 8
18.00 Uhr – 20.00 Uhr	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel <b>Abschluss Seminar nach dem Abendessen</b>

**Freitag:** Abreise nach dem Frühstück

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