

Einführung in MBSR im Kleinwalsertal

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Wirkliches Leben erfahren wir nur im Jetzt!

In unserer heutigen, durch ständigen technologischen Fortschritt geprägten Welt, steigt der Stress in Beruf und Privatleben stetig an.

Stress zählt zu den Hauptursachen für körperliche und seelische Beschwerden. Daher ist es entscheidend, Wege zur Stressbewältigung zu erlernen. In den 70er Jahren entwickelte Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester, USA, die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR).

MBSR zielt darauf ab, unseren Alltag bewusster im Hier und Jetzt zu erleben und damit unseren Stresspegel nachhaltig zu senken. Es ist ein

mentales Trainingsprogramm, das in unserem Stressbewältigungsseminar vermittelt wird. Dort erlernst du Techniken wie meditative Übungen, Achtsamkeitsmeditation und den Bodyscan.

Unser Stressbewältigungsseminar hat zwei Hauptziele: Erstens, innere Ruhe zu finden, und zweitens, deine Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen bewusster wahrzunehmen und gezielt zu beeinflussen. Wir integrieren wissenschaftlich fundierte Ansätze aus Psychologie und Stressforschung.

Unsere MBSR-Praxis beinhaltet praktische Übungen zur Bewältigung von Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Beschwerden und schwierigen Kommunikationssituationen. So erwirbst du nicht nur Fähigkeiten zur Stressbewältigung, sondern gewinnst auch ein tieferes Verständnis für dich selbst und deine Persönlichkeit.



Dein Wochenend-Seminar zur Stressbewältigung enthält:

- **Drei 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 aus der Meditation und Achtsamkeit
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Zusätzliche Seminarunterlagen und mp3-Dateien für zuhause zum Fortführen und Vertiefen
- Ein Schnuppermonat Live-Online-Meditationen (Wege zum Sein Friends) nach dem Seminar zum Aufrechterhalten der Praxis und für Fragestellungen (mehrere Live-Sessions die Woche)
- 2 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer Komfort mit Dusche/WC mit Balkon
- 2 x Genießer-Halbpension (morgens reichhaltiges, gesundes Frühstücksbuffet mit Bio-Ecke und abends Menü mit verschiedenen Hauptgerichten)
- Nutzung des kompletten Wellnessbereichs und des Schwimmbads im Hotel
- kostenlose Nutzung der Bergbahn (Bergbahn inklusive) im Sommer
- kostenlose Nutzung des Walser-Buses

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen
- **Kurs mit Unterkunft ab 575,- € 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
8.00 Uhr – 10.00 Uhr: Frühstück	8.00 Uhr – 10.00 Uhr: Frühstück Achtung: Check out der Zimmer bis 11.00 Uhr. Das Gepäck kann bei der Rezeption gelagert werden.
10.00 Uhr – 12.00 Uhr: Praxisübungen und Theorie zu MBSR -Stressbewältigung durch Achtsamkeit	10.00 Uhr – 13.00 Uhr: Praxisübungen und Theorie zu MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit und gemeinsamer Abschluss im Seminarraum
12.00 Uhr – 14.00 Uhr: Mittagspause	
14.00 Uhr – 16.00 Uhr: Praxisübungen und Theorie zu MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	
16.00 Uhr – 18.30 Uhr: Zeit zur freien Gestaltung	
ab 18.30 Uhr – 20.00 Uhr: Abendessen im Hotel	