



## 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 in einer Seminarwoche 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.

Täglich Freiräume für Wanderungen/ Spaziergänge im Kleinwalsertal geben die Möglichkeit, die Erfahrungen aus den Übungen in der Natur für sich selbst zu vertiefen.

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

### Ihre Seminarwoche enthält:

- an 4 Tagen 4 Std. täglich das MBSR Programm Woche 1 bis 8 vormittags und nachmittags
- Seminarunterlagen inklusive MP3-Download für zuhause
- Vertiefende Vorträge zu MBSR, Achtsamkeit, Meditation im Allgemeinen und zur aktuellen Gehirnforschung
- Ein Schnuppermonat Live-Online-Meditationen (Wege zum Sein Friends) nach dem Seminar zum Aufrechterhalten der Praxis und für Fragestellungen (mehrere Live-Sessions die Woche)
- Zertifikat zur Teilnahme am MBSR Kompakt Kurs
  
- 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)
- kostenlose Nutzung der Bergbahn im Sommer (Bergbahn inklusive)
- 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 – 11.30 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
11.30 Uhr – 14.30 Uhr	Zeit zur freien Verfügung für leichte Wanderungen und Spaziergänge im Kleinwalsertal, Mittagessen im Hotel möglich	Zeit zur freien Verfügung für leichte Wanderungen und Spaziergänge im Kleinwalsertal, Mittagessen im Hotel möglich	Zeit zur freien Verfügung für leichte Wanderungen und Spaziergänge im Kleinwalsertal, Mittagessen im Hotel möglich	Zeit zur freien Verfügung für leichte Wanderungen und Spaziergänge im Kleinwalsertal, Mittagessen im Hotel möglich
14.30 Uhr – 16.30 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
16.30 Uhr – 19.15 Uhr	Zeit zur Regeneration (Wellness, Lesen ...)	Zeit zur Regeneration (Wellness, Lesen ...)	Zeit zur Regeneration (Wellness, Lesen ...)	Zeit zur Regeneration (Wellness, Lesen ...)
19.15 Uhr – 20.00 Uhr	Abendessen im Hotel; möglich ab 18.00 Uhr	Abendessen im Hotel; möglich ab 18.00 Uhr	Abendessen im Hotel; möglich ab 18.00 Uhr	Abendessen im Hotel, möglich ab 18.00 Uhr <b>Abschluss Seminar nach dem Abendessen</b>

**Freitag:** Abreise nach dem Frühstück

## MBSR Kompakt Kurs im Kleinwalsertal

*Wirkliches Leben erfahren wir nur im Jetzt*



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