

MBSR meets MSC – Achtsamkeit trifft Selbstmitgefühl

Festige Deine Resilienz – hin zu mehr Selbstvertrauen, Neugier und Kreativität



MBSR meets MSC – Resilienz und Achtsamkeit im Beruf stärken

In der heutigen Arbeitswelt sind mentale Stärke und ein gesunder Umgang mit Stress entscheidend für langfristigen Erfolg. Unser Kurs „MBSR meets MSC“ bietet dir die perfekte Kombination aus Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, um deine Resilienz zu steigern und ein besseres Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben zu finden.

MSC (Mindful Self-Compassion) – Selbstmitgefühl als Schlüssel zur Resilienz

Achtsames Selbstmitgefühl stärkt nicht nur dein persönliches Wohlbefinden, sondern auch deine berufliche Leistungsfähigkeit. Mit mehr Selbstmitgefühl kannst du:

- Deine Motivation und Verantwortungsbewusstsein steigern – Entwickle ein starkes inneres Fundament, um dich motiviert und engagiert den täglichen Aufgaben zu stellen.
- Stress, Ängste und depressive Verstimmungen reduzieren – Finde gesündere Wege, um mit den hohen Anforderungen deines Berufsalltags umzugehen.
- Zufriedenheit in Beziehungen und mit dir selbst finden – Lerne, achtsamer mit dir und deinen Kollegen umzugehen, und verbessere dadurch die Qualität deiner Beziehungen im Team.
- Selbstwert und Selbstliebe fördern – Starke Selbstachtung hilft dir, sowohl beruflich als auch privat selbstbewusst aufzutreten und klare Grenzen zu setzen.

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) – Effektives Stressmanagement für den Berufsalltag

MBSR lehrt dich, durch Meditation und Achtsamkeit bewusster mit Stress umzugehen und deine Widerstandsfähigkeit zu stärken. Besonders im Arbeitsumfeld kannst du von dieser Methode profitieren, um Herausforderungen mit mehr Gelassenheit und Klarheit zu begegnen.

Was macht diesen Kurs so wertvoll für deinen beruflichen Erfolg?

In dieser Seminarwoche kombinieren wir die besten Ansätze aus MBSR und MSC. Du erlernst Techniken, die dir helfen, nicht nur im Privatleben, sondern auch im Job gelassener, resilienter und fokussierter zu agieren. So steigert dieser Kurs deine Lebensqualität und bringt mehr Optimismus und Freude in deinen Arbeitsalltag.



MBSR meets MSC – Achtsamkeit trifft Selbstmitgefühl

Festige Deine Resilienz – hin zu mehr Selbstvertrauen, Neugier und Kreativität



Welche Vorteile bringt dir der Kurs im Berufsalltag?

- **Stressbewältigung:** Du erkennst Stresssituationen im Job frühzeitig und lernst, diese souveräner zu meistern.
- **Resilienz stärken:** Du entwickelst mentale Widerstandskraft, die dir hilft, berufliche Herausforderungen leichter zu bewältigen.
- **Burnout vorbeugen:** Du lernst, auf deine Bedürfnisse zu achten und deine Energiereserven rechtzeitig aufzufüllen.
- **Work-Life-Balance verbessern:** Du findest einen gesunden Ausgleich zwischen beruflichem Engagement und persönlichen Interessen.
- **Motivation und Selbstverantwortung stärken:** Du förderst dein Verantwortungsbewusstsein und entwickelst neue Selbstmotivation, um berufliche Ziele mit Leichtigkeit zu erreichen.
- **Ängste, Depressionen und Stress reduzieren:** Du lernst, negative Gedanken und Emotionen am Arbeitsplatz besser zu regulieren.
- **Zufriedenheit in beruflichen Beziehungen:** Du stärkst deine Empathie und dein Mitgefühl, was dir hilft, harmonischere Beziehungen zu Kollegen und Vorgesetzten zu pflegen.

Was erwartet dich im Kurs?

- **Einführung in Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Selbstwert:** Die Grundlagen, um auch im beruflichen Kontext innere Balance zu finden.
- **Praktische Übungen für den Berufsalltag:** Lerne, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl gezielt in deinen Berufsalltag zu integrieren und dadurch stressige Situationen entspannter zu meistern.
- **Meditationen im Sitzen und Gehen:** Finde innere Ruhe und steigere deine Präsenz – auch im Job.
- **Vertiefende Übungen zur Anwendung im Beruf:** Bringe das Gelernte direkt in deinen Berufsalltag ein und spüre, wie sich positive Veränderungen bemerkbar machen.
- **Austausch und Reflexion in der Gruppe:** Erlebe den inspirierenden Austausch mit anderen Berufstätigen und entwickle neue Perspektiven für deinen Alltag.
- **Coaching:** Nutze das persönliche Coaching, um individuelle berufliche Themen zu klären und maßgeschneiderte Lösungen zu finden.
- **Ruhezeiten in der Natur:** Zeit für dich – nutze die Pausen in der Natur, um dich zu erholen und die Erkenntnisse des Kurses zu vertiefen.

Warum ist dieser Kurs eine Investition in deine berufliche Zukunft?

Dieser Wochenkurs bietet dir nicht nur eine wertvolle Auszeit vom Berufsalltag, sondern unterstützt dich dabei, deine innere Stärke zu entdecken und berufliche Herausforderungen gelassener zu bewältigen. Investiere in deine Gesundheit und fördere eine achtsame und ausgeglichene Arbeitsweise – für mehr Erfolg und Zufriedenheit im Job.

Investiere in deine Resilienz und dein Wohlbefinden – für eine erfolgreiche berufliche Zukunft!

MBSR meets MSC – Achtsamkeit trifft Selbstmitgefühl

Festige Deine Resilienz – hin zu mehr Selbstvertrauen, Neugier und Kreativität



Diese Seminarwoche enthält:

- **Fünf Kurstage:** Beginn am Sonntag um 18.00 Uhr, Ende am Donnerstag um 21.00 Uhr, Abreise Freitag.
 - **Praktische Übungen:** Kennenlernen und Vertiefen der Praxisübungen aus der Achtsamkeits- und Selbstmitgefühls-Meditation.
 - **Coaching:** Möglichkeit für persönliches Coaching, um individuelle Fragen und Anliegen zu besprechen.
 - **Vorträge:** Vertiefende Einblicke in MBSR und MSC, sowie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu Resilienz und Meditation.
 - **Seminarunterlagen:** Zusätzliche Materialien und mp3-Dateien, um die Übungen zuhause fortzuführen und zu vertiefen.
 - **Schnuppermonat:** Ein Monat kostenloser Zugang zu Live-Online-Meditationen mit "Wege zum Sein Friends" nach dem Seminar.
-
- **5 Übernachtungen** im Doppelzimmer (je nach Termin unterschiedliche Typen)
 - 5 x Frühstücksbuffet, Abendessen (2 Gang) à la Küchenbulle Markus sowie Wasser & Tee im Seminarraum

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Mindestens 4 Teilnehmer

Kurs mit Unterkunft ab 1332,50 € pro Person

exkl. Gästetaxe, diese beträgt von 01.03. - 14.05.: 2,- €, 15.05. - 30.09.:

3,- €, von 01.10. - 31.10.: 2,- € und von 01.11. - 14.03.: 1,- € pro Person/Tag.

Die Gästetaxe wird zu 2025 erhöht. Die genauen Daten liegen derzeit noch nicht vor.

MBSR meets MSC – Achtsamkeit trifft Selbstmitgefühl

Festige Deine Resilienz – hin zu mehr Selbstvertrauen, Neugier und Kreativität



Anreisetag Sonntag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr: Begrüßung im Seminarraum und Einführung in 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
9.00 Uhr – 11.30 Uhr	Vortrag und Übungen zu Achtsamkeit & Selbstmitgefühl	Vortrag und Übungen zu Achtsamkeit & Selbstmitgefühl	Vortrag und Übungen zu Achtsamkeit & Selbstmitgefühl	Vortrag und Übungen zu Achtsamkeit & Selbstmitgefühl
11.30 Uhr – 14.30 Uhr	Freie Zeit für Dich	Freie Zeit für Dich	Freie Zeit für Dich	Freie Zeit für Dich
14.30 Uhr – 16.00 Uhr	Vertiefung der Praxis Achtsamkeit & Selbstmitgefühl	Vertiefung der Praxis Achtsamkeit & Selbstmitgefühl	Vertiefung der Praxis Achtsamkeit & Selbstmitgefühl	Vertiefung der Praxis Achtsamkeit & Selbstmitgefühl
ab 16.30 Uhr – 18.30 Uhr	Zeit zur freien Gestaltung	Zeit zur freien Gestaltung	Zeit zur freien Gestaltung	Zeit zur freien Gestaltung
ab 18.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen und Beisammensein	Gemeinsames Abendessen und Beisammensein	Gemeinsames Abendessen und Beisammensein	Verabschiedung Abschluss Seminar nach dem Abendessen

Freitag: Abreise nach dem Frühstück