

MBSR Kompakt Kurs im Kleinwalsertal

Wirkliches Leben erfahren wir nur im Jetzt



MBSR-Kompaktkurs im Kleinwalsertal: Stressbewältigung durch Achtsamkeit für dich

In diesem Kompaktkurs hast du die Möglichkeit, das gesamte 8-Wochen-Programm der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in einer intensiven Seminarwoche zu erleben. Du lernst, Stressauslöser frühzeitig zu erkennen und ungesunde Verhaltensmuster durch achtsame und gesunde Reaktionen zu ersetzen – für mehr Gelassenheit im Alltag.



Das Programm basiert auf dem bewährten MBSR-Konzept von Dr. Jon Kabat-Zinn und wird weltweit erfolgreich angewendet. Es hilft dir, deinen Umgang mit Stress grundlegend zu verändern und trägt langfristig zur Förderung deiner Gesundheit bei. MBSR wird in Gesundheitszentren und Kliniken angewendet, um bei Stresssymptomen wie Bluthochdruck, Schlafstörungen und vielem mehr zu unterstützen.

In den täglichen Meditationseinheiten und Achtsamkeitsübungen wirst du intensiv begleitet und hast gleichzeitig ausreichend Zeit zur Entspannung. Nutze den Wellnessbereich des Hotels oder erkunde das Kleinwalsertal bei ausgedehnten Spaziergängen und Wanderungen, um deine Achtsamkeitspraxis in der Natur zu vertiefen. So kannst du nachhaltig in deinen Alltag zurückkehren.

Dieser Kurs ist ideal für dich, wenn du einen Einstieg in die Achtsamkeit suchst und langfristige Stressbewältigungsstrategien entwickeln möchtest.

Welche Vorteile bringt dir der Kurs?

- **Besser mit Stress umgehen:** Du lernst, Stress frühzeitig zu erkennen und mit Gelassenheit darauf zu reagieren.
- **Gesundheitsförderung:** Deine Achtsamkeitspraxis stärkt dein körperliches und geistiges Wohlbefinden und trägt zu deiner Gesundheit bei.
- **Achtsamkeit im Alltag:** Du entwickelst praktische Fähigkeiten, um Achtsamkeit und Selbstreflexion in deinen Alltag zu integrieren und Herausforderungen gelassener zu begegnen.
- **Emotionales Gleichgewicht:** Du lernst, mit schwierigen Gefühlen umzugehen und achtsame Kommunikation zu fördern.

MBSR Kompakt Kurs im Kleinwalsertal

Wirkliches Leben erfahren wir nur im Jetzt.

- **Gemeinsamer Austausch und neue Perspektiven:** Durch den Austausch in der Gruppe bekommst du wertvolle Impulse von Menschen aus verschiedenen Bereichen und kannst neue Perspektiven für deinen eigenen Umgang mit Stress gewinnen.

Was erwartet dich im Kurs?

- **Tägliche Meditationen:** Du übst dich in Achtsamkeitsmeditationen, die auf Stressbewältigung und Resilienz abzielen.
- **Bodyscan und Körperübungen:** Durch verschiedene Übungen stärkst du dein Körperbewusstsein, baust Spannungen ab und erkennst deine persönlichen Grenzen.
- **Gruppenarbeit und Austausch:** In Gruppen- und Kleingruppenarbeit reflektierst du deine Erfahrungen und gewinnst wertvolle Einsichten.
- **Inspirierende Vorträge:** Du erhältst Impulse zu den Themen Stressbewältigung, Resilienz und dem Umgang mit Herausforderungen im Berufsleben.

Zusätzliche Vorteile:

- **Seminarunterlagen und MP3-Downloads** für die Praxis zuhause
- **Vertiefende Vorträge** zu MBSR, Achtsamkeit, Meditation und aktueller Gehirnforschung
- **Ein Schnuppermonat mit Live-Online-Meditationen** (Wege zum Sein Friends) nach dem Seminar, um die Praxis zu erhalten und Fragen zu klären (mehrere Live-Sessions pro Woche)
- **Zertifikat zur Teilnahme am MBSR Kompakt Kurs**, eine wertvolle Fortbildung im Bereich Achtsamkeit und Meditation

Investiere in deine Gesundheit und stärke deine Resilienz!

Deine Seminarwoche enthält:

- **Fünf Kurstage:** Beginn am Sonntag um 18.00 Uhr, Ende am Donnerstag um 21.00 Uhr, Abreise am Freitag.
- **Praktische Übungen:** An vier Tagen jeweils 4 Stunden intensives MBSR-Training, das die Inhalte der Wochen 1 bis 8 des MBSR-Programms abdeckt, sowohl vormittags als auch nachmittags.
- **Einzelgespräche:** Gelegenheit für persönliche Gespräche, um individuelle Fragen zu klären.
- **Vorträge:** Spannende Einblicke in MBSR, Achtsamkeit, Meditation sowie aktuelle Gehirnforschung, um das Verständnis der Praxis weiter zu vertiefen.
- **Seminarunterlagen:** Umfangreiche Materialien und MP3-Downloads für die weitere Achtsamkeitspraxis zu Hause.
- **Schnuppermonat:** Ein Monat kostenloser Zugang zu Live-Online-Meditationen mit "Wege zum Sein Friends" nach dem Seminar, wodurch die Praxis aufrechterhalten und Fragen geklärt werden können.
- **Zertifikat:** Teilnahmezertifikat für den erfolgreichen Abschluss des MBSR Kompaktkurses.

MBSR Kompakt Kurs im Kleinwalsertal

Wirkliches Leben erfahren wir nur im Jetzt



- **5 Übernachtungen** im Komfort-Doppelzimmer zur Einzelnutzung oder Doppelbelegung mit Dusche/WC und Balkon
- 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 erforderlich
- Mindestens 4 Teilnehmer

Seminar mit Unterkunft und Verpflegung ab 1.285,- € pro Person

Exkl. Gästetaxe von 3,90 € pro Person/Tag, ab Dezember 2024 4,40 € pro Person/Tag.

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 Abschluss Seminar nach dem Abendessen

Freitag: Abreise nach dem Frühstück

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