



Achtsamkeitstraining MBSR

- Stressbewältigung durch Achtsamkeit -

5-tägiger Bildungsurlaub

Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR

Sonntag 08. bis Freitag 13. April 2012

Intensivkurs / Auffrischkurs für Teilnehmende mit Vorerfahrung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorerfahrung in der MBSR-Praxis, die entweder durch die Teilnahme an einem 8-Wochen-Kurs oder in einem einwöchigen Kompaktkurs erworben wurde.

Stress ist ein komplexes Phänomen, an dem körperliche und geistig-seelische Prozesse beteiligt sind. Daher setzt das Achtsamkeitstraining MBSR auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Angeleitete Meditationen im Sitzen, im Gehen und im Liegen wechseln ab mit einfachen Bewegungseinheiten, kurzen Vorträgen, Phasen der Selbstreflexion und Gruppengesprächen. Ziel ist es, die eigenen Stressmuster besser zu verstehen und heilsame Alternativen kennen und anwenden zu lernen, und es sich in dieser Woche auf dem Lande gut gehen zu lassen.

Es wird viel geübt in diesen 5 Tagen mit dem Ziel die formalen MBSR-Übungen wieder aufzufrischen und Zuhause weiter zu führen. In einem Einzel-Coaching während der Kurswoche bietet sich zusätzlich zum Kursprogramm die Möglichkeit, die eigene Übungspraxis individuell mit einer der Leiterinnen zu reflektieren. Die Lage des Seminarhauses in der Villa Fohrde an der Havel bietet eine förderliche Umgebung, um zur Ruhe zu kommen und aufzutanken.

Das einwöchige Seminar ist eine berufsbegleitende Fortbildung. Es fördert die Praxis der Achtsamkeit und Stressprävention im beruflichen Alltag.

Leitung: Ellen Schepp-Winter MBSR-Lehrerin, Gestalttherapeutin
Isabella Winkler, MBSR-Lehrerin, Heilpraktikerin

Seminar-

kosten: € 350,00 zzgl. ÜVP (ca. € 70,00 im EZ p.P./Tag)

Ort: Villa Fohrde e.V., August-Bebel-Straße 42, 14798 Havelsee OT Fohrde
<http://www.villa-fohrde.de>

Beginn: 08.04.2012, 18h Ende: 13.04.2012, 13h

Veranstalter: wdöff/umbruch training & beratung, Bonn www.wdoeff.de