



Achtsamkeitstraining MBSR

- Stressbewältigung durch Achtsamkeit -

5-tägiger Bildungsurlaub

Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR

Sonntag 01. - Freitag 06. April 2012

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 und die MBSR-Übungen werden so vertieft, dass Sie diese nach dem Kurs Zuhause weiterführen können. Zusätzlich zum Kursprogramm ist ein Einzel-Coaching mit einer der Leiterinnen möglich. Der Kurs findet statt in der Villa Fohrde an der Havel unweit von Brandenburg. www.villa-fohrde.de

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: 01.04.2012, 18h Ende: 06.04.2012, 13h

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