



Achtsamkeitstraining MBSR

- Stressbewältigung durch Achtsamkeit -

5-tägiger Bildungsurlaub

Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR
Sonntag 10. Oktober - Freitag 15. Oktober 2010

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. Die Lage des Seminarhauses in einem Skulpturenpark am Klostersee, mit Seeufer und viel Wald drum herum bietet eine förderliche Umgebung, um zur Ruhe zu kommen und aufzutanken. <http://www.liw-lehnin.de/>

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

Seminar-
kosten: €350,00 zzgl. ÜVP (ca. €50,00 p.P./Tag)

Ort: Gästehaus am Klostersee , Kloster Lehnin