

MBSR Kompaktkurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Begleitet mit Yoga

Achtsamkeitskurs am Bodensee

SAVE THE DATE 2.1. - 5.1.2023

Für mehr Klarheit, Ruhe und Präsenz im Alltag

Erlebe eines der effektivsten Stressbewältigungs-Programme der Welt: MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) entwickelt durch Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn ist wissenschaftlich fundiert und bewährt. Es ist ein kraftvolles Training, basierend auf meditativen Praktiken und alltagstauglichen Übungen, um das Leben stressfreier und damit gesünder und froher zu gestalten.



Wo findet der Kurs statt?

Hofgut Schleinsee
- eine Oase im Hinterland des Bodensees -
Schleinsee 3
88079 Kressbronn

Übernachtung möglich:
Telefon: 07543 / 6467
info@hofgut-schleinsee.de

Inhalt des viertägigen Seminars - täglich von 9 - 17 Uhr

- Achtsamkeitsmeditation im Sitzen (ganzheitliche Wahrnehmung; Kopf, Körper und Geist)
- Bodyscan (Im Körper beheimatet sein)
- Körperübungen (zu den Themen Anspannung, Entspannung und eigene Grenzen erkennen)
- Auf Achtsamkeit und Selbstreflexion beruhende Übungen für den Alltag
- Austausch in der Gruppe und in der Kleingruppe
- Kurzvorträge, Impulse und Übungen zu den Themen Achtsamkeit im Alltag
- Vertiefende Vorträge zur Achtsamkeit, Meditation und Gehirnforschung
- Täglich (90 min) leichte Yoga-Übungen runden diesen MBSR Kompaktkurs ab

Termine und Preise

2.1.- 5.1.2023

549 € Kompaktkurs inkl. vegetarisches 3-Gänge-Menü, leckere Vor- und Nachmittagssnacks, Getränke.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder Ihrem Arbeitgeber über eine eventuelle Zuschussung.

Teilnahmezahl: 8 – 10, Anmeldeschluss: 2.12.2022

Nähere Informationen und Anmeldung:

info@patriciaschwarzkopf.de oder eva-yoga@gmx.de

Bei Corona-Beschränkungen findet der Kurs online statt.



Referentin

Patricia Schwarzkopf, Kurse und Lehrgänge für mehr Klarheit, Ruhe und Präsenz

Lehrerin, Achtsamkeitslehrerin, (MCP und MBSR), Trainerin für Achtsamkeit, GfK-Lehrerin, Referentin für achtsamkeitsbezogene Lehrendenbildung (AVE)

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

www.patriciaschwarzkopf.de



Referentin

Eva Vuksan, Yogalehrerin (DTB Akademie), Turntrainerin

Yoga in Nonnenhorn, Tett nang, vhs Bodenseekreis, Yoga online, Business Yoga, Body Workout online
tel: 0175 2353155