

"Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten"

Joseph Goldstein

Achtsamkeit am Meer

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

Montag 14. Juli bis Freitag 18. Juli 2014

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 erkennen und heilsame Alternativen kennen- und anwenden zu lernen - und in dieser Woche an der See zu üben, gut für sich zu sorgen.

In diesen Tagen wird intensiv Achtsamkeit geübt (etwa 25 Stunden), so dass die MBSR-Übungen auch nach dem Kurs Zuhause allein weiter geführt werden können. Nachmittags besteht die Gelegenheit für ausgedehnte Strandspaziergänge und zur Vertiefung der achtsamen Grundhaltung durch Praxis im Alltag.

Das Seminarhaus liegt direkt an der Ostsee und unterstützt durch seine ruhige und naturnahe Lage den eigenen Prozess des Innehaltens und Bewußtwerdens.

Für dieses Seminar ist eine Anerkennung als Bildungsurlaub beantragt. Es fördert die Praxis der Achtsamkeit und Stressprävention im beruflichen Alltag.

Leitung Andreas Makus, HP, MBSR-Lehrer, Dipl.Ing.agr.

Seminarkosten € 450,- incl. Übernachtung im EZ und biologisch-vegetarische Verpflegung
€ 390,- bei Frühbuchung bis zum 14.5.2014

Ort Seminarhaus an der Ostsee
Neukirchen 85, 24972 Quern
www.grundstein-neukirchen.de

Beginn/Ende Beginn: 14.07.2014, 18.00 Uhr /Anreise ab 16.00 Uhr
Ende: 18.07.2014, 13.00 Uhr

Anmeldung: bitte bis zum 30.6.2014 bei
Andreas Makus, Grossholz 1a, 24364 Holzdorf
Tel: 04352-9117645
info@mit-Achtsamkeit-leben.de
www.mit-Achtsamkeit-leben.de