

MBSR Kompaktkurs

Beschreibung: Dieses Kompaktseminar entspricht in Umfang und Inhalt dem MBSR 8-Wochen-Programm. siehe [MBSR Programme >>> das 8-Wochen Training](#)
Es eignet sich besonders für Menschen denen es nicht möglich ist am 8-Wochen-Kurs teilzunehmen. Desweiteren bietet das Kompaktseminar den besonderen Rahmen sich einmal eine ganze Woche sich selbst zu widmen: „Auszeit vom Alltag“ - ein Urlaub anderer Art zur Stressreduktion, aktiver Erholung und Neuorientierung.
Der Tagesablauf ermöglicht individuelle Freiräume zum Verweilen im Haus oder der umliegenden Natur.

Termin: **Kurs 1/2012:** 5 Tage - 40 Unterrichtseinheiten a 45 min.
Beginn: Dienstag, 24. Juli 2012 14.00 Uhr
Ende: Samstag, 28. Juli 2012 15.00 Uhr

Ort: im wunderschönen Naturgebiet der Rhön liegend mit Übernachtung und Vollpension direkt im Seminarhaus:
Schule und Rhön-Akademie Schwarzerden e.V.
36129 Gersfeld-Bodenhof
Tel.: 06654 - 91844-0
Email: info@schwarzerden.de
URL: www.schwarzerden.de

Kosten: 460 Euro Kosten incl. Übungs-CDs, Kurshandbuch.

Information: Grit Ulrike Tautenhahn >>> Kontakt

Übernachtung: Es wird empfohlen während des Kurses im Seminarhaus zu wohnen, um am Tagesablauf entsprechend teilzunehmen und sich selbst ein „Auszeit vom Alltag“ zu nehmen. Kostengünstige Übernachtung sowie gesunde, schmackhafte Vollpension (auch vegetarisch) im Haus.
Ausnahmen bitte nach Absprache mit der Kursleitung.

Anmeldung: MBSR Oberland & direkt in der Rhön-Akademie

MBSR Intensiveinführung / Wochenendseminar

Beschreibung: Dieser Kurs dient dem Kennenlernen von MBSR und der Achtsamkeitsmeditation. Er kann in seiner Wirkungsweise nicht mit dem vollständigen MBSR 8-Wochen-Programm verglichen werden; dennoch bieten die Tage die Möglichkeit eigene praktische Erfahrungen zu sammeln und dabei zu erahnen, welches Potential sich durch die Schulung der Achtsamkeit erschließen kann. Die Basis für eine eigene Achtsamkeitspraxis wird gelegt.

Termin 1: **Kurs 2/2012:** 2,5 Tage - 20 Unterrichtseinheiten a 45 min
Beginn: Freitag, 7. September 2012 14.00 Uhr
Ende: Sonntag, 9. September 2012 15.00 Uhr

Ort: Akademie zur med. Fort-und Weiterbildung e.V.
Renate Geng-Ruf GL/Seminarmanagement
79713 Bad Säckingen
Tel: 07761 - 57577
Email: med.fortbildung@akademie-bad-saecking.de
URL: www.akademie-bad-saecking.de

Termin 2: **Kurs 3/2012:** 2,5 Tage - 20 Unterrichtseinheiten a 45 min
Beginn: Freitag, 23. November 2012 14.00 Uhr
Ende: Sonntag, 25. November 2012 15.00 Uhr

Ort: Fortbildungszentrum der m&i-Fachklinik Enzensberg Petra Hitzelberger
Höhenstraße 56,
87629 Hopfen am See
Tel.: 08362 - 1231-39
Email: fbz@fachklinik-enzensberg.de
URL: www.fachklinik-enzensberg.de

Anmeldung: MBSR Oberland oder direkt bei den Organisatoren vor Ort s.o.

Kosten: 275 Euro Kosten incl. Übungs-CDs, Kurshandbuch.

Information: Grit Ulrike Tautenhahn >>> Kontakt

Übernachtung: empfohlen, um den Kurs als „Auszeit vom Alltag“ für sich zu nutzen.
Bad Säckingen als Kurort sowie Hopfen am See im Allgäu verfügen über eine Vielzahl
von Übernachtungsmöglichkeiten.

Bitte Beachten Sie:

Wie alle Seminare von MBSR Oberland befähigen diese Kurse nicht zum Lehren bzw. zur Weitergabe des Erlernten an Klienten/ Patienten, sondern ist eine Methode zur Selbsthilfe für den eigenen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress im täglichen Leben!