

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: 2,5 Tage - 20 Unterrichtseinheiten a 45 min
Beginn: **Freitag, 09. Feb 2018** 14.00 Uhr
Ende: **Sonntag, 11. Feb 2018** 15.00 Uhr

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

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

Anmeldung: direkt bei den Organisatoren vor Ort s.o.

Information: Grit Ulrike Tautenhahn >>> [Kontakt](#)

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

MBCL: Achtsamkeit & Mitgefühl Kompaktseminar 2018-2019

Beschreibung: MBCL – Kompaktseminar in 3 Modulen a 2,5 Tage /ein MBSR Aufbaukurs
Vertiefung der Grundelemente Achtsamkeit mit Erweiterung und Schulung von Selbstmitgefühl für ehemalige TeilnehmerInnen des MBSR Basiskurses

Termine: AKTUELL IN BEARBEITUNG:
Freitag Beginn 18.00 Uhr mit gemeinsamen Essen bis Sonntag 15.00 Uhr
Modul 1: 00.-00. Dezember 2017
Modul 2: 00.-00 Januar 2018
Modul 3: 00.-00. März 2018

Kosten: pro Modul zzgl. Übernachtung s.u.

Ort: Quellhof im Allgäu in 87466 Oy-Mittelberg Ortsteil Bachtl
<http://www.quellhof-allgaeu.de/>

Es gibt verschiedene Übernachtungsmöglichkeiten in Doppel- und Mehrbettzimmern. Da die Anzahl der Zimmer bzw. Betten auf 8 Personen begrenzt ist, können Einzelzimmer nur in Ausnahmefällen vergeben werden. Ggf. kann ein EZ in der näheren Umgebung selbst gebucht werden. Bei mehr als 8 Teilnehmern wird das Matratzenlager eröffnet.
Die Übernachtung ist inklusive Nutzung der Küche und des gemütlichen Aufenthaltsraumes zur gemeinsamen achtsamen Selbstverpflegung (Info vor Seminarbeginn).

Organisation: Die Vergabe der Zimmer erfolgt über MBSR Oberland nach der Reihenfolge der Anmeldungen. Dazu geben Sie bitte Ihre Wünsche schriftlich an:

- Doppel- oder Mehrbettzimmer (und ggf. mit wem)
- Einzelzimmer im Haus falls möglich sonst Doppelzimmer
- Einzelzimmer außerhalb selbst buchen
- Matratzenlager wenn eröffnet
- Übernachtung zu Hause (Nutzungskosten für das Seminarhaus 10,-€/Tag)
- Übernachtungsgebühr siehe PDF unter:
 - www.quellhof-allgaeu.de/unsere-zimmer.html

Bitte Beachten Sie:

Alle Seminare von MBSR Oberland sind eine Methode zur Selbsthilfe für den eigenen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress im täglichen Leben. Sie sind kein Ersatz für eine Therapie. Desweiteren befähigen und berechtigen sie nicht zum Lehren bzw. zur Weitergabe des Erlernten an Klienten/ Patienten.