

Wie läuft das Wochenende ab?

- persönliches telefonisches Vorgespräch mit der Seminarleiterin vorab
- am WE 4x ca. 2,5 Stunden Seminar

Freitag, 30.11.:

- Ab 15.00 Uhr Anreise
- 18.00 Uhr Abendessen im *La Vie*
- 19.30 Uhr „Was ist Achtsamkeit?“

Samstag, 1.12.:

- 9.30-12.00 Uhr „Unsere Wahrnehmung erforschen“
- 12.00-16.30 Uhr Zeit für dich
- 16.30-19.00 „Leben im Augenblick“
- 19.30 Abendessen im *La Vie*

Sonntag 2.12.:

- 9.30-12.00 Uhr „Achtsamer Umgang mit Stress“
- Anschl. Individuelle Abreise



Wie funktioniert MBSR?

- Kennenlernen und Praktizieren der versch. Meditationsformen (Bodyscan Sitzmeditation, achtsames Yoga)
- Kurzvorträge zu Achtsamkeit, moderne Stress- und Gehirnforschung, achtsamer Umgang mit Stress, schwierigen Gefühlen und Schmerzen
- geleiteter Erfahrungsaustausch

Termin:

• **30.11. - 2.12.2018**

- Beginn: Freitag 18:00/19:30 Uhr
- Ende: Sonntag 12:00 Uhr
- 2x Übernachten, Wohnen & Träumen
- 2x Frühstück vom reichhaltigen Buffet
- 2x 3-Gang-Genussdinner (Menu oder Buffet)
- Wasser & Tee zu den Seminarzeiten
- Längere Mittagspause „Zeit für dich“ im Hotel
- SPA-Tasche mit Badeslipper, Handtüchern & flauschige Bademäntel (leihweise)
- Baden, Erholen & Entspannen im 850 qm großen SPA-Bereich mit Thermalschwimmbad
- Heilklimatische Schwarzwaldluft
- Teilnahme am Seminar ohne Übernachtung auf Anfrage

Preis inkl. Seminar ab 428€ im Doppelzimmer

- Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleiterin:

Sabine Lang
Am Wasserstollen 13
67705 Trippstadt



- Zertifizierte MBSR- und Achtsamkeitslehrerin (Akademie Heiligenfeld)
- Gymnasiallehrerin für Biologie und Englisch

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung:

Im Hotel: 07083 927-0

Bei Nachfragen gerne auch bei mir:
06306 993447, sa-lang@t-online.de
www.lebenslangachtsam.de

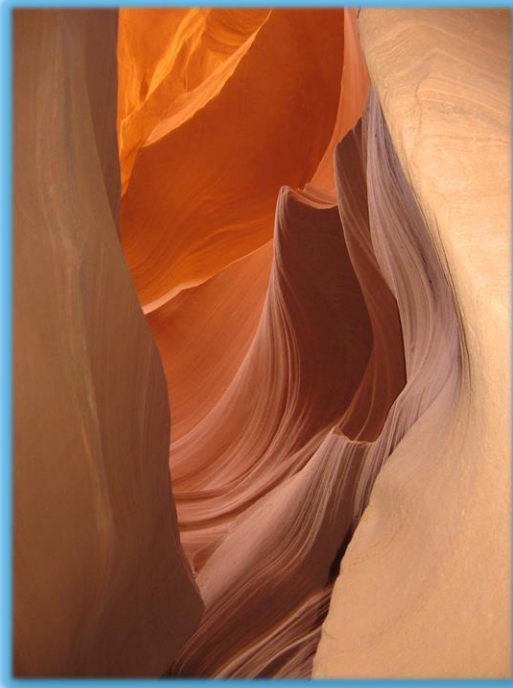


**Ein Wochenende zum Innehalten
IM ADVENT:**

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Mindfulness-based stress reduction
nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn





"Wer innehält, erhält innen Halt." (Laotse)

Kennen Sie das?

- das Gefühl überfordert zu sein und erschöpft
- getrieben, gehetzt, angespannt und gereizt
- chronischer Zeitdruck; zu viele Dinge zu tun
- Kraftlosigkeit
- innere Unruhe, Konzentrationsprobleme
- Schlafstörungen
- Grübeln, Gedanken-Karussell
- depressive Stimmungen
- Sorgen über Beziehung, Arbeit, Gesundheit
- keine klaren Entscheidungen treffen können
- das Gefühl:
"Gelebt zu werden, statt zu leben"
- oder einfach nur der Wunsch nach mehr Bewusstheit und persönlicher Entwicklung?

Was ist MBSR?

- ist ein hochwirksames Trainingsprogramm zum Abbau von Stress
- es wurde ursprünglich entwickelt für chronische Schmerzpatienten und körperlich und psychisch schwerkranke Patienten
- es findet seither an Hunderten von Kliniken und Gesundheitszentren weltweit seine erfolgreiche Anwendung, zunehmend auch in Schulen, Institutionen und Unternehmen (SAP, EZB in Frankfurt, BASF, Google)

MBSR verbindet das jahrtausendealte Wissen um die Wirksamkeit von Achtsamkeit mit modernsten Erkenntnissen der Medizin, Psychologie und Stressforschung

- Mit einfachen Konzentrations- und Bewegungsübungen lernen wir unsere Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen freundlich und wohlwollend so anzunehmen, wie sie in diesem Augenblick auftreten – und eben auch wieder vergehen!
- Durch das Trainieren dieser besonderen Form von Aufmerksamkeitslenkung sind und bleiben wir in Kontakt mit der Erfahrung des gegenwärtigen Moments, ohne uns in Gedanken, Bewertungen, Sorgen oder Ängsten zu verlieren.
- Wir bekommen inneren Abstand zu dem, was uns belastet und blockierende Denkmuster lösen sich auf.
- Dann haben wir die Freiheit, völlig neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und auch in schwierigen Situationen angemessen und gelassen zu handeln, statt nur zu reagieren.



Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen auf ihnen zu reiten. (Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn)

Was bewirkt MBSR?

- Unzählige klinische Studien belegen die heilsame Wirkung von MBSR auf viele stressbedingte Krankheiten, wie
 - Kopfschmerzen und Migräne,
 - Schlafstörungen,
 - Bluthochdruck,
 - chronische Schmerzzustände,
 - Herz-Kreislauferkrankungen,
 - Fibromyalgie,
 - Magenschmerzen,
 - chronische Erschöpfung
- Bei regelmäßiger Praxis verändert sich die gesamte Stressantwort in unserem Körper
- mehr Klarheit, Gelassenheit, innere Ruhe und Stabilität in Stress-Situationen
- bessere Immunabwehr
- Beruhigung des Geistes, nicht mehr im „Hamsterrad“ drehen
- mehr Ausgeglichenheit bei Ängsten, Panikattacken und im Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen
- liebevoller und geduldiger mit sich sein
- mehr Lebensfreude und Vitalität