



MBSR-kompakt im Wipptal

6-tägige BERGAUSZEIT mit MBSR-Übungen nach Jon Kabat-Zinn

Termine: (sonntags Anreise bis 15 Uhr, samstags individuelle Abreise)

- **26. Mai bis 01. Juni 2024**
- **01. September bis 07. September 2024**
- **06. Oktober bis 12. Oktober 2024**

*„Du kannst die Wellen des Lebens nicht aufhalten,
aber du kannst lernen, auf ihnen zu surfen.“ Jon Kabat-Zinn*

Machen Sie sich selbst das größte Geschenk: Zeit für sich selbst.
Genießen Sie Tage des Innehaltens fernab des Alltags an einem idyllischen Ort in den Tiroler Bergen und treffen Sie den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben - sich selbst.

Achtsamkeit. Meditation. Yoga. Bewusstsein. Naturzeit. Begegnung. Bewegung

Das Kompaktformat eignet sich besonders für Menschen, die in ihrem Beruf und/oder Privatleben stark eingespannt sind und die einen 8-wöchigen MBSR-Kurs schwer in ihren Alltag integrieren können.

Die Kurswoche eignet sich auch als Einstieg in die Achtsamkeitsmeditation, sowie zur Vertiefung der eigenen Praxis. Für die Teilnahme an der Kompakt-Woche sind keine Vorerfahrungen notwendig. In einem telefonischen Vorgespräch, das ich mit jedem Teilnehmer führe, können wir uns vorab kennenlernen und schauen, ob der Kurs das Richtige für Sie ist.

Was erwartet Sie?

Sie lernen das klassische MBSR-8-Wochen-Programm nach Jon Kabat-Zinn kennen. Elemente des Trainings sind Übungen zur Körperwahrnehmung, wie der Body Scan, achtsame Yogaübungen, unterschiedliche Formen der Meditation, reflektierende Gespräche in der Gruppe und unterwegs sein in der Natur. Sie lernen mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen, mit den Anforderungen des Alltags gelassener umzugehen und Ihre eigenen Ressourcen für die Bewältigung von Stress in Beruf und Privatleben zu stärken.

Die Integration in den Alltag bildet den Schwerpunkt des Kurses. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters zugänglich und frei von religiösen Inhalten.



AUSZEIT IN DER NATUR

BETTINA BRAUN
Coaching • Achtsamkeit • Training

Die Natur bietet eine kraftvolle Unterstützung, Antworten auf Ihre Fragen in allen Lebensthemen zu finden und in einem kreativen Prozess den Raum Natur als Inspiration zu nutzen.

Neben den Praxisangeboten wird es genügend Zeit zur individuellen Gestaltung, alleine oder gemeinsam, geben. Sollte Bedarf an Einzelsitzungen bestehen, wenn Fragen oder aktuelle Lebensthemen aufkommen, dann stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Seminargebühr:

400,00 € zzgl. gesetzl. USt.

350,00 € zzgl. gesetzl. USt. bei Buchung bis zum 31.03.2024

Kleine Gruppe von max. 8 Teilnehmern (Mindestteilnehmerzahl: 6)

In der Kursgebühr enthalten sind:

- 6-tägiges Kompaktseminar
- telefonisches Vorgespräch
- Teilnehmer-Handbuch
- Audio-Dateien als Downloads mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen
- Kleine Wanderungen und Naturerfahrungen

Ort: Almi's Berghotel Wipptal
Außertal 30, A-6157 Obernberg am Brenner, Tirol
Weitere Infos: www.almis-berghotel.at

Bitte beachten Sie:

Die Unterkunft muss separat gebucht werden. Für das Seminar sind exklusiv Zimmer für Sie hinterlegt unter dem Stichwort "**Achtsame Auszeit**".

Ich freue mich, wenn Sie mir eine E-Mail schreiben: info@bettinabraun.com,
mich anrufen: +49 170 83 76 327 (auch Signal und WhatsApp) oder
das Kontaktformular unter www.bettinabraun.com nutzen.

Herzliche Grüße
Ihre Bettina Braun