

Achtsamkeitstraining @ Grafenast vom Sonntag 10.10.2021 bis Freitag 15.10.2021

Nach 2020 wollen wir - Hotel Grafenast und Schlenker Impulse – in 2021 wieder gemeinsam einen Gesundheitspräventionskurs anbieten.



Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ist ein schon über Jahrzehnte bewährtes und wissenschaftlich fundiertes Programm. Neben der Praxis der Achtsamkeit und Kennenlernen von theoretischem Hintergrundwissen über Stressmechanismen, erlernen die Teilnehmer Methoden und Hilfsmittel, um damit hilfreicher als bisher mit dem eigenen Stress umgehen zu können.

MBSR wurde von Jon Kabat-Zinn Ende der 70er Jahre an einer Universitätsklinik in Massachusetts entwickelt und kommt ursprünglich aus der Behandlung von Schmerzpatienten. Das Programm hat sich jedoch im Bereich des Stressmanagements seit vielen Jahren etabliert und wird an vielen Institutionen im Gesundheitswesen, in Organisationen und in Unternehmen gelehrt.

MBSR ist ein Kursformat, das über einen Zeitraum von 8 Wochen konzipiert ist. Für viele Menschen ist es jedoch kaum machbar, die acht Einzeltreffen während des fast 2 monatigen Kurses wahrzunehmen. Dafür können sowohl berufliche als auch private Gründe vorliegen, die es dem Teilnehmer erschweren, sich auf eine Kontinuität mit acht wöchentlichen Treffen einstellen zu können.

In entspannter und wunderschöner Atmosphäre, beim Pionier unter den österreichischen Biohotels, lernen Sie in diesem Kompaktformat die Inhalte und Elemente eines MBSR-8-Wochen-Kurses kennen.

Diese Woche findet im wunderschönen Bio-Hotel Grafenast auf 1300 m Höhe statt. Sie werden dort mit biologischer Vollwertküche und einem wunderschönen Ambiente aus Natur und Hotel verwöhnt.



Seminarpreis und Buchung

Alle aufgeführten Leistungen des Seminars erhalten Sie bei verbindlicher Buchung für **450 €**. Für Privatpersonen ist die Mehrwertsteuer in diesem Preis bereits enthalten, für Personen, die auf Kosten ihres Arbeitgebers – im Rahmen des präventiven Gesundheitsmanagements – teilnehmen, kommt die Mehrwertsteuer noch hinzu.

Hinweise zur Kostenbeteiligung durch Arbeitgeber und/oder Krankenkassen:

- Um den Arbeitgeber an den Kosten zu beteiligen, sprechen Sie mich gerne an. Unternehmen dürfen in Deutschland bis zu 500 € pro Jahr und Mitarbeiter steuerfrei für präventive Gesundheitsmaßnahmen ausgeben, vielleicht gibt es in Österreich ähnliche Regelungen.
- Manche deutschen Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten für dieses von der zentralen Prüfstellen für Prävention (ZPP) zertifizierten Kursformat. Vielleicht gibt es in Österreich ähnliche Regelungen, bitte fragen Sie am besten bei Ihrer Krankenkasse nach.

Buchen Sie bitte rechtzeitig das Seminar direkt bei mir, in dem Sie mir für Ihre Anmeldung eine E-Mail senden: max@schlenkerimpulse.com.

Wir vereinbaren nach Eingang einen Termin für das verbindliche, aber nicht verpflichtende Vorgespräch und Sie erhalten von mir das Anmeldeformular sowie weitere Details des Ablaufes.

Bitte bringen Sie für Ihren Aufenthalt im Grafenast folgendes mit:

Eine Decke, warme Socken, ein großes Handtuch, wärmende Kleidung (je nach Wetter), festes Schuhwerk.

Wenn Sie ein eigenes Meditationsbänkchen oder -kissen haben, dürfen Sie das gerne mitbringen.

Welche Leistungen sind im Preis der Grafenaster Sehnsuchtpension enthalten?

- Übernachtung in komfortablen Zimmern mit Dusche / Wanne, WC und tlw. Balkon.
- 5 x Bio-Vital-Vollpension mit regionalen, biologischen Spezialitäten, inkl. 5 x Frühstück, Mittagssnacks inkl. Wasser und Tee, abends: 3-Gänge-Verwöhnmenü mit verschiedenen Auswahlmöglichkeiten (Fisch, Fleisch, vegetarischer Hauptgang)
- Nutzung des Sauna- und Wellnessbereiches sowie des Schwimmbads im Garten des Hotels ist inklusive
- Eine wunderbare Wohlfühlatmosphäre im mittlerweile über 110 Jahre alten Hotel, welches zu den Pionieren der Bio-Hotels in Österreich gehört.
- Als Seminarteilnehmer erhalten Sie 10% Nachlass auf die Hotelpreise in diesem Zeitraum. **Bitte buchen Sie Ihr Zimmer direkt beim Hotel.** Eine frühzeitige Buchung ist empfohlen unter www.grafenast.at
Ich empfehle Ihnen den Abschluss einer Reise- und Seminarrücktrittsversicherung.

Wochenablauf



Anreise und Ankommen - Sonntag, den 10. Oktober 2021

Der Sonntag dient zum Ankommen und entspannten Kursbeginn

Ab 15 Uhr:

Ankommen im Bio-Hotel Grafenast, Beziehen der Zimmer

17:00 – 18:00 Uhr:

Treffpunkt im Seminarraum zur Einführung in die MBSR-Kompaktwoche

18:30 Uhr:

gemeinsames Abendessen

20:00 – 22:00 Uhr: **Einheit 1 - Achtsamkeit**

Achtsamkeitsübungen, Vortrag, MBSR Gruppen- und Einzel Arbeit, Austausch

Ablauf Montag, den 11. Oktober 2021

7:00 – 7:30 Uhr:

Achtsamer Start in den Tag (optional)

zwischen 8:00 – 10:00 Uhr:

Frühstück

10:00 – 12:30 Uhr: **Einheit 2 – Wie wir die Welt wahrnehmen**

Achtsamkeitsübungen, Vortrag, MBSR Gruppen- und Einzel Arbeit, Austausch

12:30 – 16:00 Uhr:

Mittagspause mit Zeit zur freien Verfügung. Sie erhalten von mir Anregungen, wie Sie die Zeit achtsam verbringen können – entweder in der Natur oder im Hotel.

16:00 – 18:30 Uhr: **Einheit 3 – Im Körper beheimatet sein**

Achtsamkeitsübungen, Vortrag, MBSR Gruppen- und Einzel Arbeit, Austausch

19:00 Uhr:

gemeinsames Abendessen, anschließend Zeit zur freien Verfügung.

Ablauf Dienstag, den 12. Oktober 2021

7:00 – 7:30 Uhr:
Achtsamer Start in den Tag (optional)

zwischen 8:00 – 10:00 Uhr:
Frühstück

10:00 – 12:30 Uhr: **Einheit 4 – Stress mit Achtsamkeit begegnen**
Achtsamkeitsübungen, Vortrag, MSBSR Gruppen- und Einzel Arbeit, Austausch

12:30 – 16:00 Uhr:
Mittagspause mit Zeit zur freien Verfügung. Sie erhalten von mir Anregungen, wie Sie die Zeit achtsam verbringen können – entweder in der Natur oder im Hotel.

16:00 – 18:30 Uhr: **Einheit 5 – Achtsamkeit gegenüber stressverschärfenden Gedanken**
Achtsamkeitsübungen, Vortrag, MSBSR Gruppen- und Einzel Arbeit, Austausch

19:00 Uhr:
gemeinsames Abendessen, anschließend Zeit zur freien Verfügung.

Ablauf Mittwoch, den 13. Oktober 2021

7:30 – 8:00 Uhr:
Achtsamer Start in den Tag (optional)

zwischen 8:00 – 10:00 Uhr:
Frühstück

10:00 – 12:30 Uhr: **Einheit 6 – Achtsame Kommunikation**
Achtsamkeitsübungen, Vortrag, MBSR Gruppen- und Einzel Arbeit, Austausch

12:30 – 16:00 Uhr:
Mittagspause mit Zeit zur freien Verfügung. Sie erhalten von mir Anregungen, wie Sie die Zeit achtsam verbringen können – entweder in der Natur oder im Hotel.

16:00 – 18:30 Uhr: **Einheit 7 – Selbstfürsorge**
Achtsamkeitsübungen, Vortrag, MSBSR Gruppen- und Einzel Arbeit, Austausch

19:00 Uhr:
gemeinsames Abendessen, anschließend Zeit zur freien Verfügung.

Ablauf vierter Tag – Donnerstag, den 14. Oktober 2021

7:00 – 7:30 Uhr: Achtsamer Start in den Tag (optional)

zwischen 8:00 – 10:00 Uhr: Frühstück

10:00 – 16:00 Uhr: **Achtsamkeitstag* – Tag der Stille**

Achtsamkeitsübungen, Vortrag, MBSR Gruppen- und Einzel Arbeit, Austausch

**Wir verbringen den Tag gemeinsam in Stille. Ich leite nacheinander die gelernten Achtsamkeitsübungen an. Dazwischen findet eine verkürzte Mittagspause von etwa 1 Stunde statt, die wir ebenfalls so weit wie möglich in Stille verbringen*

Ab 16 Uhr:

Zeit zur freien Verfügung, wenn Sie möchten, weiterhin in Stille bis zum Abendessen

19:00 Uhr:

gemeinsames Abendessen, anschließend Zeit zur freien Verfügung.

Ablauf fünfter Tag – Freitag, den 15. Oktober 2021

7:00 – 7:30 Uhr:

Achtsamer Start in den Tag (optional)

zwischen 8:00 – 10:00 Uhr:

Frühstück

10:00 – 12:30 Uhr: **Einheit 8 – Abschied und Neubeginn**

Achtsamkeitsübungen, Vortrag, MBSR Gruppen- und Einzel Arbeit, Austausch

13:00 gemeinsames Mittagessen und Ende des Kurses

Ich freue mich auf Ihr Kommen !

Ihr,



Max Streibl

MBSR – Lehrer und systemischer Coach
Johann-Sebastian-Bach-Str. 10, 76684 Östringen

Mobil: +49 151 - 64 60 79 12

Mail: max@schlenkerimpulse.com

Web: www.schlenkerimpulse.com

