



EUROPA: ÖSTERREICH

MBSR KOMPAKTURS IN DEN ALPEN

- > Nicht Werten, Geduld üben, Vertrauen entwickeln, nicht greifen, Akzeptanz, loslassen, Entschlossenheit, Stress reduzieren. Klingt unmöglich? Ist es nicht. Lernen Sie die Methoden für ein zufriedeneres und friedvolleres Sein. In den Tiroler Alpen erlernen Sie das klassische MBSR - Training und erfahren auch, wie Achtsamkeit im Alltag gelebt werden kann.

Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen.

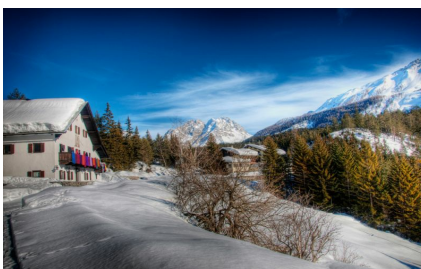
Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind,

und genau so zu sein, wie wir sind,

und desgleichen der Welt zu erlauben,

genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.

Jon Kabat-Zinn



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

Die MBSR - Experten Marion und Bernhard Hözel vermitteln alle Inhalte des klassischen 8-Wochen-MBSR Kurses in 2 täglichen Settings á 2,5 Stunden. Neben oben genannten Grundthemen spielen die allgemeinen und speziellen Stressthemen (privat und beruflich) eine große Rolle. Auch wird der Achtsamkeitstag größtenteils im Schweigen verbringen.

Die Kernelemente der formellen Praxis sind:

Achtsame Körperwahrnehmung (Bodyscan) im Liegen und Sitzen
Achtsame Körperarbeit (leichte Yogaübungen)
Meditationen im Sitzen und Gehen
Achtsamkeitsübungen in den Alltag integrieren
Kurzvorträge zu Schwerpunktthemen wie z. B. Achtsamkeit, Stress,
Gefühle, Wahrnehmung, Kommunikation, Mitgefühl Die

Die Kernelemente der informellen Praxis sind:

Das Erkennen der eigenen Stressoren
Grundlagenwissen über die allgemeinen Stressoren
Wahrnehmung von Gefühlen und Emotionen, Angst, Schmerz, allgemeinen und individuellen Belastungen
Kennenlernen und Anwenden der achtsamen Kommunikation
Erfahrenes in den Alltag integrieren
Kurzvorträge und Gruppengespräche
Persönliches Nachgespräch (Telefon oder Skype)

Zusätzlich Kurzvorträge zu Themen wie z. B. Achtsamkeit, Stress, Gefühle, Wahrnehmung, Kommunikation, Mitgefühl, sowie Gruppen- und persönliche Gespräche.

Der Wochenplan

Sonntag, 7. August

Anreise

16.00 h – 18.00 h Kennenlernrunde
gemeinsames Abendessen

Montag, 08. August

08.00 h – 08.45 h Morgenmeditation,
10.30 h – 13.00 h MBSR Kurseinheit
17.00 h – 19.30 h MBSR Kurseinheit

Dienstag, 09. August

08.00 h – 08.45 h Morgenmeditation,
10.30 h – 13.00 h MBSR Kurseinheit
17.00 h – 19.30 h MBSR Kurseinheit

Mittwoch, 10. August

08.00 h – 08.45 h Morgenmeditation,
10.30 h – 13.00 h MBSR Kurseinheit
17.00 h – 19.30 h MBSR Kurseinheit

Donnerstag, 11. August

08.00 h – 08.45 h Morgenmeditation,
10.30 h – 13.00 h MBSR Kurseinheit
17.00 h – 19.30 h MBSR Kurseinheit

Freitag, 12. August

10.30 h – 18.30 h: MBSR Achtsamkeitstag, dieser wird zum Großteil im Schweigen verbracht, auch Mittagessen im Schweigen.

Samstag, 13. August

08.00 h – 08.45 h Morgenmeditation,
10.30 h – 13.00 h MBSR Kurseinheit
17.00 h – 19.30 h MBSR Kurseinheit

Sonntag, 14. August

08.00 h – 08.45 h Morgenmeditation
10.30 h – 12.30 h Kurs
Mittagessen
Abreise

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Programmleitung

Marion Hötzel und Bernhard Hötzel

Ihr Urlaubsort - das AlpenRetreat in den Tiroler Bergen

Die Tiroler Alpen sind eine wahre Quelle der Kraft: kristallklares Wasser, saftig grüne Almwiesen, malerische Berge und saubere Luft. Das AlpenRetreat bietet eine Zuflucht vor der Hektik des täglichen Lebens. Gesunde vegetarische Küche gehen Hand in Hand mit entspannenden Yoga-Programmen, Meditationskursen, Wanderungen in atemberaubender Landschaft. Die Lage des Alpenretreat im Herzen der österreichischen Alpen bietet einen perfekten Ausgangspunkt sowohl für Sommer- als auch Wintersport. Mit seiner Schönheit und unberührten Natur ist Tirol der perfekte Ort, um deine Yoga-Praxis auf neue Höhen zu bringen.

Die Atmosphäre im Alpenretreat läßt sich am besten mit zwei Wörtern beschreiben: gemütlich und familiär. Gegessen wird auf großen Tischen in der Stube, in der Bibliothek oder – mit traumhaftem Ausblick – im Garten.

In einem Retreat-Zentrum ist es üblich, mit einem oder zwei anderen Urlaubs- oder Kursteilnehmern ein Zimmer zu teilen. Jedes der acht Alpenretreat-Zimmer ist einem Thema gewidmet, so nächtigt man einmal in tibetischer Atmosphäre, ein andermal in schottischer oder südamerikanischer. Nicht nur die Themen, sondern auch die fantastischen Fotos, die das Alpenretreat im ganzen Haus schmücken, lassen erkennen: Hier haben Reisende ihr zu Hause gefunden und vereinen die Grenzenlosigkeit der Kontinente unter einem Dach. Und das spürt man hier.

Die Bäder teilen sich jeweils vier Gäste.

Das Alpenretreat liegt nahe der Fernpass-Straße und ist so – Sommer wie Winter – gut erreichbar. Der Anschluß an das Straßennetz ist nah, jener in fantastische Almen und die Bergwelt ebenso.

Freizeitbegeisterte haben hier grenzenlose Möglichkeiten wie Wandern, Bergsteigen, Canyoning, Mountain-biken (können im Alpenretreat ausgeliehen werden). Einen gemütlichen Bergsee erreicht man in einer halben Stunde Fußmarsch.

Anreise: mit dem Auto über die Fernpass-Straße; mit dem Zug nach Imst, Garmisch-Partenkirchen oder Füssen oder mit dem Flugzeug nach Innsbruck, Memmingen oder München.

Die Abholung ist vom Bahnhof Leermoos oder Ehrwald kostenlos.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
07.08.2016	14.08.2016	X	1.090 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Nächte AlpenRetreat
- > - vegetarische Vollverpflegung
- > - Programm "MBSR Kompaktkurs in den Alpen"
- > - Nachbetreuung nach dem Urlaub

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.