



EUROPA: ÖSTERREICH

MBSR KOMPAKTKURS HERBST AM WÖRTHERSEE

- > - in der Ruhe liegt die Kraft
- > - Blick über den Wörthersee
- > - Seele baumeln lassen

Wenig Zeit im Alltag? Erfahren Sie die heilende und transformierende Wirkung von MBSR in einem Kompaktkurs. Die Praxis der Meditationen und Yogaübungen des MBSR-Programmes direkt am Wörthersee unterstützt, das Gefühl des Getrennt-seins zu überwinden, Stressmechanismen zu erkennen und zu bearbeiten, die achtsame Haltung zu üben.



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: MBSR Kompaktkurs Herbst am Wörthersee

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen darauf zu surfen.“ Jon Kabat-Zinn

MBSR bedeutet **“Mindfulness Based Stress Reduction”**, Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Es ist ein von Jon Kabat Zinn entwickeltes Programm, das derzeit weltweit große Beliebtheit erfährt. Zahlreiche Studien zeigen, dass sich Meditation und Achtsamkeitstraining positiv bei Stress, Stresserkrankungen, Burn-Out auswirken.

Das Angebot bietet jenen die Gelegenheit, die heilende und transformierende Wirkung von MBSR kennenzulernen, die im Alltag nicht die Gelegenheit haben, einen 8-Wochen-Kurs zu besuchen.

Inhalt

Nach Jon Kabat-Zinn, Professor an der University of Massachusetts Medical School und Begründer

des MBSR Programmes, bedeutet Achtsamkeit das bewusste Beobachten aus einer bestimmten Haltung heraus. Diese Haltung ist akzeptierend, nicht wertend, nicht urteilend, nicht kategorisierend, wohlwollend, offen und unvoreingenommen. Mit MBSR kann diese Haltung mit ihren transformierenden Auswirkungen kennengelernt und verankert werden. Die MBSR Urlaubswoche auf Kreta beinhaltet alle Bestandteile eines klassischen 8 Wochen MBSR Kurses.

Dazu gehören u.a.

Bodyscan

Yoga-Übungsreihe

Atemmeditation

Achtsamkeitsmeditation

Geh-, und Bergmeditationen

Dazu werden Inhalte vermittelt und diese auf die eigene Situation und Alltag angewendet, z.B:

Wahrnehmung versus Interpretation

Umgang mit stressverschärfenden Gedanken

Umgang mit schwierigen Gefühlen

Umgang mit schwieriger Kommunikation

Umgang mit stressvollen Situationen

Für den Zeitraum der sieben der Urlaubswoche folgenden Wochen besteht die Möglichkeit einer wöchentlichen Praxisbegleitung via Telefon oder Skype. Das Nachgespräch zum Abschluss des 8 Wochen Kurses wird wieder je nach Wohnort des Teilnehmers am Telefon oder via Skype geführt. Die TeilnehmerInnen erhalten schriftliche Unterlagen (ein Kursbuch) und Übungs-CDs mit den wesentlichen Meditationen und Übungen.

Urlaub: Die Übungen öffnen die Wahrnehmung und die Sinne und machen die programmfreie Zeit (mind. ein Vor- oder Nachmittag täglich) zu einer besonders schönen Erfahrung.

Hintergrundinformationen zu Achtsamkeit und MBSR

finden Sie im Gastbeitrag von Otto Raich [in unserem Blog](#)

Programmumfang

Täglich 5 Stunden, An- und Abreisetag sind programmfrei.

Ihr Urlaubsort - Hotel Lamphof am Wörthersee

Hotel Lamphof am Wörthersee in Kärnten, Österreich

Das Hotel Lamphof am Wörthersee bietet den idealen Rahmen für Menschen, welche die Reduktion auf das Wesentliche schätzen: einfach mal durchatmen, unerreichbar sein und die Seele baumeln lassen.

Die ruhige Südhanglage mit einem unübertroffenen Blick über den See, sowie der großzügige, private Badestrand mit Liegewiese und hauseigenem Schiffsanlegeplatz schaffen ein beruhigendes und gleichzeitig erfrischendes Ambiente. Auf der Sonnenterrasse kann man im Sommer in Vintage-Liegestühlen herrlich chillen, die Beine hochlegen, lesen, plaudern und ein Gläschen Bio-Wein oder köstlichen Fair-Trade Kaffee genießen. Bewegungsfreunde kommen im lichtdurchfluteten Yoga- & Relax-Raum und auf seiner angrenzenden Terrasse inmitten eines herrlichen Naturschauspiels mit großartigem Seeblick auf ihre Kosten. In der kalten Jahreszeit sorgt das gemütliche Wohnzimmer mit Bibliothek für erholsame Momente.

Das in den 60er Jahren erbaute Hotel wurde 2014 mit viel Gespür fürs Detail renoviert. Besonderer Wert wurde daraufgelegt, den authentischen 60ties-Style des Hauses zu erhalten und konsequent weiterzuführen. Mit Hilfe eines ausgefeilten Feng-Shui-Konzeptes hat man es geschafft, die Kraft dieses besonderen Ortes zum Fließen zu bringen, damit alle Gäste davon profitieren können.

Ausstattung

27 individuell eingerichtete Zimmer - wahlweise mit Seeblick oder Blick auf den Obstgarten und den angrenzenden Golfplatz. Jedes Zimmer wurde mit viel Liebe gestaltet: harmonische Farben nach Edelstein-Themen machen die gemütlichen Räume zu echten Wohlfühloasen. Geölte Vollholzbetten, mit allergenfreien Matratzen und Bettdecken und ein Elektrosmog reduziertes Ambiente sorgen für einen gesunden Schlaf, weshalb die Gäste dankbar auf Telefone, Minibars und WLAN auf den Zimmern verzichten.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
30.09.2017	07.10.2017	X	1.050 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > - 7 Nächte Hotel Lamplhof
- > - Halbpension
- > - Programm "MBSR Meditationskurs"
- > - Nachbetreuung und Abschlussgespräch (Telefon oder Skype)

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: 14

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.