

## **MBSR Skills | 5-tägiger MBSR-Kompaktkurs | 11.-15.Juli 2022**

Der MBSR-Kompaktkurs durchläuft alle Themen des 8-Wochen-Curriculums in 8 Einheiten über 5 Tage.

Der Kurs eignet sich als intensiver Einstieg in die Achtsamkeitsübung und auch als Vertiefung der bereits vertrauten Praxis.

### **5-tägiger MBSR-Kompaktkurs in der Uckermark**

Der MBSR-Kompaktkurs wird im Juli in der Uckermark im wunderschönen Seminarhaus Taubenblau stattfinden. Es ist die ideale Gelegenheit, eine Woche in der erholsamen Natur mit einem intensiven Achtsamkeitstraining zu verbinden.

In Berlin und Brandenburg ist die diese Woche als Bildungsurlaub/Bildungsfreistellung anerkannt und muss spätestens 6 Wochen vor Kursstart beim Arbeitgeber beantragt werden.

Die Kurszeiten sind am Vormittag und am Abend jeweils ca 3 Stunden. Dazwischen gibt es Gelegenheit, die Inhalte wirken zu lassen, weiter zu üben und in die Aktivitäten oder Ruhezeiten dazwischen zu integrieren.

Das Seminarhaus im schönen unteren Odertal ist eine ideale Umgebung, um zur Ruhe zu kommen und sich abseits des Alltags auf die Achtsamkeits-Praxis einzulassen.

### **Das MBSR-Programm basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Psychologie, Medizin und Stressforschung.**

Zahlreiche internationale Studien konnten die positiven Auswirkungen von MBSR auf die Reduktion von Stress und damit auf die Gesundheit und Steigerung der Lebensqualität nachweisen.

#### **MBSR hat sich als hilfreich erwiesen bei:**

- beruflichem und privatem Stress-Erleben
- Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen
- Reduzierung von Ängsten, Sorgen und innerer Unruhe
- Umgang mit Depression, Burnout, chronischen Erkrankungen und Schmerzen
- Entwicklung von Körperbewusstsein und Selbstwahrnehmung
- Förderung eigenverantwortlicher Lebensgestaltung
- Entwicklung eines bewussteren Umgangs mit herausfordernden Lebenssituationen
- Etablierung und Vertiefung einer eigenen Meditationspraxis

### **Inhalt des Kurses:**

- 8 Module (je ca 3 Stunden), aufgeteilt auf 5 Tage jew am Vormittag und Abend
- Individuelles Vorgespräch
- Individuelles Nachgespräch nach Abschluss des Kurses
- Audio-Dateien mit Übungsanleitungen
- Begleitendes Übungsheft mit zusätzlichen Informationen

Weitere Informationen zu MBSR auf meiner website: [www.compassion.berlin](http://www.compassion.berlin)

Und auf der website des MBSR/MBCT-Verbands: [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)

Seminarbeginn am Montag, 11.Juli um 16.00 Uhr,  
Seminarende am Freitag, 15.Juli um 14.00 Uhr

Die genauen Seminarzeiten werden noch ausgeschrieben.

### **Seminarort:**

Seminarhaus Taubenblau

Ernst-Thälmann-Straße 9

16248 Lunow-Stolzenhagen

<https://www.seminarhausbrandenburg.de/seminarhaus-taubenblau/>

### **Kosten**

#### **Seminar:**

**680€**

(inkl. Audio-Dateien, Übungsheft, Vor- und Nachgespräch)

#### **Unterkunft:**

**540€** für Übernachtung im EZ und Verpflegung (Frühstück, Mittag- und Abendessen)

### **Anmeldung**

Sabine Hanna Witte

[mail@mindful.berlin](mailto:mail@mindful.berlin)

0177 7888988