

Nächste Kurse von Thomas Schneider

MBSR-Kompaktkurs 5 Nächte Auszeit in den Bergen mit Wellness

Kurse mit Übernachtung

Dieser MBSR-Kompaktkurs vermittelt das volle 8-Wochen-MBSR-Format in einer intensive Seminarwoche, so dass Sie zu Hause die Details ausbauen können. MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – ermöglicht Ihnen, rechtzeitig auf Stressauslöser zu reagieren und gesündere Verhaltensmuster zu entwickeln. Das fünftägige Programm basiert auf Dr. Jon Kabat-Zinns 8-wöchigem Mindfulness-Based Stress Reduction Programm, das in der Prävention zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit beiträgt. Entdecken Sie einen neuen Umgang mit Stress in dieser entspannten, aber auch spannenden Woche im Genießerhotel Rupp, Kleinwalsertal. Tägliche Freiräume für Wanderungen bieten die Möglichkeit, die Erfahrungen in der Natur zu vertiefen. Machen Sie sich bereit für eine Woche der Veränderung und Erholung!

Sie sind in einem 4-Sterne Hotel mit Wellnessbereich zentral im Ort Riezlern und doch mitten in der wunderschönen Kulisse der Allgäuer Berge untergebracht.

Mehr Informationen unter:

<https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/mbsr-kompakt-kurs-kleinwalsertal/>

Beginn: 04.08.2024 **Ende:** 09.08.2024

Adresse

Genießerhotel Almhof Rupp

Walsenstr. 83

6991 Riezlern

Stressbewältigung durch Achtsamkeit Einführungswochenende in MBSR, im Wellnesshotel im Kleinwalsertal

Kurse mit Übernachtung

MBSR ist ein bewährtes Trainingsprogramm für den Geist, das darauf abzielt, den Alltag bewusster zu erleben und dadurch nachhaltig den Stresspegel zu senken. In unserem Stressbewältigungsseminar vertiefen wir uns in die Prinzipien von MBSR, wobei meditative Übungen in Ruhe und Bewegung, Achtsamkeitsmeditation und der Bodyscan Anwendung finden.

Unser Seminar strebt danach, nicht nur innere Ruhe zu fördern, sondern auch die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen zu vertiefen. Dabei integrieren wir wissenschaftlich fundierte Ansätze aus der Psychologie und Stressforschung in das Programm. MBSR, wie wir es vermitteln, bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Beschwerden oder anspruchsvollen Kommunikationssituationen. Es ermöglicht nicht nur die Bewältigung von Stress, sondern eröffnet auch neue Erkenntnisse über die eigene Persönlichkeit. Ergänzt wird dieses Seminar durch die Unterbringung im Genießerhotel Almhof Rupp. Zentral in Riezlern gelegen und doch mitten in den imposanten Bergen des Kleinwalsertals kombiniert das Hotel Erholung und Wellness.

Bereit für eine stressfreie Reise zu einem tieferen Verständnis von dir selbst? Melde dich jetzt an und mach den ersten Schritt!

<https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/seminar-stressbewaeltigung/>

Beginn: 09.08.2024 **Ende:** 11.08.2024

Adresse

Genießerhotel Almhof Rupp

Walsenstr. 83
6991 Riezlern

MSC Retreat: Yin & Yang - Befreie den Löwen in Dir! in St. Peter Ording

Kurse mit Übernachtung

Willkommen beim MSC Vertiefungskurs/Retreat: Yin & Yang! Hier erlebst du mehr Lebensqualität durch Achtsames Selbstmitgefühl (MSC) und das Internal Family System (IFS). Entdecke, wie Optimismus, klare Bedürfnisausdrücke, Sicherheit und Stabilität Schlüssel zu einem erfüllten Leben sind. Setze den Fokus auf klare Zielsetzungen, innere Stärke und Durchsetzungskraft mit den bewährten Methoden des MSC und den Kernbereichen des IFS. Das Yin-Selbstmitgefühl ermöglicht liebevollen Umgang mit dir selbst und anderen. Lerne, dich selbst bedingungslos zu akzeptieren und Selbstliebe zu schenken. Das Yang-Selbstmitgefühl befähigt dazu, für sich einzustehen, gesunde Grenzen zu ziehen und aktiv Veränderungen einzuleiten. Erfahre die Kraft des IFS, indem du Anteile in dir erkundest und integrierst. Tauche ein in die transformative Seminarwoche und erlebe, wie die Balance zwischen Yin und Yang, ergänzt durch die Tiefe des IFS, zu mehr innerer Stärke und Lebensqualität führt.

Dieser Kurs findet im wunderschönen Strandgut Resort mit einem riesigen Wellnessbereich und direkt Lage am Meer statt. Täglich Freiräume für Wanderungen/ Spaziergänge am Meer geben die Möglichkeit, Erfahrenes in der Natürlichkeit der Dünen und direkt an der Nordsee für sich selbst zu vertiefen.

Befreie den Löwen in dir und sei dabei auf diesem inspirierenden Abenteuer!

Weitere Infos unter: <https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/msc-vertiefungskurs-yin-yang/>

Beginn: 11.08.2024 **Ende:** 16.08.2024

Adresse

StrandGut Resort

Am Kurbad , 2
25826 St. Peter-Ording

Intensivwoche Meditation & Achtsamkeit in Österreich, in den Alpen

Kurse mit Übernachtung

Erlebe eine intensive Woche der Meditation und Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn. Tauche ein in tägliche Einheiten von Achtsamkeits-Meditation und vertiefenden Übungen aus dem MBSR (mindful-based-stress-reduction) und dem MSC (mindful-self-compassion).

Durch die intensive Praxis kannst du innere Potenziale wie Mitgefühl, Selbstmitgefühl, Gelassenheit und die Klarheit des Geistes erfahren. Der Umgang mit schwierigen Gedanken und Emotionen im Alltag wird ebenfalls behandelt. Tägliche leichte Wanderungen in der natürlichen Bergwelt bieten Raum, Erfahrungen aus den Meditationen in der Natur zu vertiefen. Nimm dir diese intensiven Tage der Selbstreflexion und Achtsamkeit!

Unterbringung in einem der schönsten Bio-Hotels Österreichs.

Mehr Infos: <https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/intensivwoche-meditation-achtsamkeit/>

Beginn: 25.08.2024 **Ende:** 30.08.2024

Adresse

Naturhotel Chesa Valisa **** Biohotel

Gerbeweg 18
87568 Hirschegg- Kleinwalsertal

MBSR-Kompaktkurs 5 Nächte Auszeit in den Bergen mit Wellness

Kurse mit Übernachtung

Dieser MBSR-Kompaktkurs vermittelt das volle 8-Wochen-MBSR-Format in einer intensive Seminarwoche, so dass Sie zu Hause die Details ausbauen können. MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – ermöglicht Ihnen, rechtzeitig auf Stressauslöser zu reagieren und gesündere Verhaltensmuster zu entwickeln. Das fünftägige Programm basiert auf Dr. Jon Kabat-Zinns 8-wöchigem Mindfulness-Based Stress Reduction Programm, das in der Prävention zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit beiträgt. Entdecken Sie einen neuen Umgang mit Stress in dieser entspannten, aber auch spannenden Woche im Genießerhotel Rupp, Kleinwalsertal. Tägliche Freiräume für Wanderungen bieten die Möglichkeit, die Erfahrungen in der Natur zu vertiefen. Machen Sie sich bereit für eine Woche der Veränderung und Erholung!

Sie sind in einem 4-Sterne Hotel mit Wellnessbereich zentral im Ort Riezlern und doch mitten in der wunderschönen Kulisse der Allgäuer Berge untergebracht.

Mehr Informationen unter:

<https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/mbsr-kompakt-kurs-kleinwalsertal/>

Beginn: 01.09.2024 **Ende:** 06.09.2024

Adresse

Genießerhotel Almhof Rupp

Walserstr. 83

6991 Riezlern

Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz Wochenendseminar zum Kennenlernen

Kurse mit Übernachtung

Lass uns gemeinsam in diesem Wochenend-Seminar erkunden, wie wir liebevoller mit uns selbst umgehen können. Fragen über Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Selbstmitgefühl stehen im Mittelpunkt. Hier geht es darum, die Basics des Selbstmitgefühls zu legen, um unsere emotionalen Ressourcen zu stärken und gut mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

In diesem Seminar schnappen wir uns Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Akzeptanz als unschlagbares Trio. Achtsamkeit lehrt uns, schwierigen Erfahrungen mit Offenheit und Neugier zu begegnen – Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen inklusive. Akzeptanz ist der zweite Schritt, bei dem wir uns erlauben, unangenehme Erfahrungen anzunehmen und gegen den inneren Kampf aufzugeben. Und schließlich schließt Selbstmitgefühl den Kreis, indem wir uns in leidvollen Momenten so tröstend begegnen, wie wir es mit einem guten Freund oder einer guten Freundin tun würden.

Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl formen zusammen einen warmen, verbundenen Zustand, der uns durch schwierige Momente trägt. Zahlreiche Studien unterstreichen den Erfolg einer aktiven Selbstmitgefühls-Praxis – besser emotional drauf, bessere Bewältigung von Herausforderungen, gesündere Lebensgewohnheiten und zufriedenstellendere Beziehungen.

Untergebracht im 4 Sterne Genießerhotel Almhof Rupp im Kleinwalsertal, mitten im Zentrum von Riezlern und doch inmitten der Allgäuer Alpen mit wunderschönem Bergpanorama kannst du hier eine kleine Auszeit genießen.

Bist du bereit, die Reise zu mehr Selbstmitgefühl zu starten? Tauche ein und melde dich jetzt an!

Weitere Infos unter:

<https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/wochenendkurs-selbstmitgefuehl-kleinwalsertal/>

Beginn: 06.09.2024 **Ende:** 08.09.2024

Adresse

Genießerhotel Almhof Rupp

Walsenstr. 83

6991 Riezlern

MBSR meets MSC – Achtsamkeit trifft Selbstmitgefühl / Meditationsseminar an der Nordsee

Kurse mit Übernachtung

In dieser Seminarwoche verschmelzen die essenziellen Aspekte des Achtsamen Selbstmitgefühls (MSC) und der Achtsamkeitsmeditation aus dem MBSR.

Achtsames Selbstmitgefühl (MSC) ist eine wahre Stärkung der Resilienz und des persönlichen Wohlbefindens. Es geht jedoch noch weiter – durch mehr Selbstmitgefühl kannst du deine Motivation und persönliche Verantwortung stärken, Ängste, Depressionen und Stress reduzieren sowie zu mehr Zufriedenheit in Beziehungen und mit dir selbst führen.

Auf der anderen Seite fördert die von MBSR (mindfulness based stress reduction) angebotene Palette von Wahrnehmungs-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen einen bewussten Umgang mit belastenden Situationen und chronischem Stress. Dies trägt dazu bei, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern und die Resilienz, also die psychische und physische Widerstandsfähigkeit, zu stärken.

Die Teilnehmer der Meditationswoche MBSR meets MSC haben die Gelegenheit, verschiedene Übungen aus beiden Ansätzen zu erkunden und zu vertiefen. Durch regelmäßige Anwendung können diese Übungen die persönliche Resilienz steigern und somit zu mehr Optimismus, Lebensfreude und Dankbarkeit im Leben führen.

Der Fokus liegt darauf, die persönliche Resilienz zu steigern, um den wachsenden Anforderungen des Alltags besser begegnen zu können. Dieses Seminar ist mehr als nur ein Achtsamkeits- oder Meditationsseminar – es verbindet Selbstmitgefühl mit Achtsamkeit. Die Qualität von Wärme und gefühlter Liebe zu sich selbst wird hier mit Achtsamkeit im Umgang mit Gedanken, Gefühlen, Geräuschen und schwierigen Körperempfindungen kombiniert.

Jeden Tag bieten Freiräume für Wanderungen oder Spaziergänge am Meer die Möglichkeit, die erlebten Erkenntnisse in der Natürlichkeit der Dünen und direkt an der Nordsee zu vertiefen. Weitere Informationen findest du auf dieser Website: <https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/mbsr-meets-msc-achtsamkeit-trifft-selbstmitgefuehl/>

Beginn: 15.09.2024 **Ende:** 20.09.2024

Adresse

StrandGut Resort

Am Kurbad , 2

25826 St. Peter-Ording

MBSR- Kompaktkurs im Allgäu, 6 Nächte Auszeit in den Bergen/ Bio Hotel mit Wellness

Kurse mit Übernachtung

Bereiten Sie sich auf eine transformative Erfahrung vor! Unser MBSR-Kompaktkurs ermöglicht Ihnen die umfassende Praxis des 8-Wochen-MBSR-Formats in einer Woche. Inspiriert von Dr. Jon Kabat-Zinns Programm an der Stress-Reduction-Clinic in Massachusetts, bietet dieses sechstägige

Kursprogramm eine intensive Einführung in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). In der Prävention angewendet, trägt MBSR zur Gesundheitserhaltung und -verbesserung bei, außerdem ermöglicht es einen besseren Umgang mit Stress. Entdecken Sie den Bodyscan, Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Körperübungen zu Anspannung & Entspannung und vieles mehr.

Wir integrieren Seminarinhalte und Übungen teilweise in der Natur, um eine tiefere Verbindung zu schaffen. So wird die Natur zu Ihrem Übungsfeld, während Sie sich auf die heilende Kraft von MBSR einlassen.

In dieser sehr entspannten aber auch spannenden Woche werden Sie in einem Biohotel in der wunderschönen Kulisse der Allgäuer Berge mit vollbiologischer Kost und einem Wellnessbereich verwöhnt.

Erfahren Sie auf unserer Seite mehr über den genauen Ablauf und seien Sie bereit für eine Woche voller Achtsamkeit und Veränderung. Tauchen Sie ein in die Welt des MBSR und erleben Sie, wie sich Ihr Umgang mit Stress verbessert!

<https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/mbsr-kompakt-kurs/>

Beginn: 22.09.2024 **Ende:** 28.09.2024

Adresse

Biohotel Ifenblick

Gschwend 49

87538 Balderschwang Oberallgäu

Meditation- & Impuls-Wanderwoche im Kleinwalsertal

Kurse mit Übernachtung

Wie wäre es mit einer Woche purer Entspannung für Körper, Geist und Seele? In unserem sechstägigen Meditations- und Wander-Kurs laden wir dazu ein, bei einer ausgewogenen Mischung aus Theorie und Praxis wieder zu sich selbst zu finden. Tägliche Meditationen im gemütlichen Seminarraum und Übungen zu Themen wie schwierige Kommunikation, Umgang mit eigenen Grenzen sowie schwierigen Gedanken und Gefühlen bieten zuverlässige Methoden für den Alltag.

Wir setzen auch auf die wohltuende Wirkung des Wanderns in der unberührten Natur, um die Sinne zu schärfen und die innere Intuition zu sensibilisieren. Ein Highlight sind unsere Mittagspausen auf verschiedenen Alpen, bei denen wir regionale Spezialitäten genießen oder ein entspanntes Mindfulness-Picknick veranstalten. Dabei lassen wir die Seele baumeln und spüren die Natur um uns herum.

Außerdem erwarten dich kurze Vorträge zu verschiedenen Themen der Achtsamkeit und Meditation sowie die Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Alles in allem verspricht diese Woche nicht nur Regeneration, sondern auch eine sanfte Reise zu innerem Wohlbefinden. Freu dich auf eine Zeit der Entspannung und Achtsamkeit!

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene, welche gern in der Natur unterwegs sind, geeignet. Weitere Informationen auf unserer Website

<https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/meditation-impuls-wanderwoche/>

Beginn: 06.10.2024 **Ende:** 12.10.2024

Adresse

Naturhotel Lärchenhof Biohotel

Schützabühl 2
6993 Mittelberg /Kleinwalsertal

Intensivwoche Meditation & Achtsamkeit in Österreich, in den Alpen

Kurse mit Übernachtung

Erlebe eine intensive Woche der Meditation und Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn. Tauche ein in tägliche Einheiten von Achtsamkeits-Meditation und vertiefenden Übungen aus dem MBSR (mindful-based-stress-reduction) und dem MSC (mindful-self-compassion).

Durch die intensive Praxis kannst du innere Potenziale wie Mitgefühl, Selbstmitgefühl, Gelassenheit und die Klarheit des Geistes erfahren. Der Umgang mit schwierigen Gedanken und Emotionen im Alltag wird ebenfalls behandelt. Tägliche leichte Wanderungen in der natürlichen Bergwelt bieten Raum, Erfahrungen aus den Meditationen in der Natur zu vertiefen. Nimm dir diese intensiven Tage der Selbstreflexion und Achtsamkeit!

Unterbringung in einem der schönsten Bio-Hotels Österreichs.

Mehr Infos: <https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/intensivwoche-meditation-achtsamkeit/>

Beginn: 13.10.2024 **Ende:** 18.10.2024

Adresse

Naturhotel Chesa Valisa **** Biohotel

Gerbeweg 18

87568 Hirschegg- Kleinwalsertal

MBSR-Kompaktkurs 5 Nächte Auszeit in den Bergen mit Wellness

Kurse mit Übernachtung

Dieser MBSR-Kompaktkurs vermittelt das volle 8-Wochen-MBSR-Format in einer intensive Seminarwoche, so dass Sie zu Hause die Details ausbauen können. MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – ermöglicht Ihnen, rechtzeitig auf Stressauslöser zu reagieren und gesündere Verhaltensmuster zu entwickeln. Das fünftägige Programm basiert auf Dr. Jon Kabat-Zinns 8-wöchigem Mindfulness-Based Stress Reduction Programm, das in der Prävention zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit beiträgt. Entdecken Sie einen neuen Umgang mit Stress in dieser entspannten, aber auch spannenden Woche im Genießerhotel Rupp, Kleinwalsertal. Tägliche Freiräume für Wanderungen bieten die Möglichkeit, die Erfahrungen in der Natur zu vertiefen. Machen Sie sich bereit für eine Woche der Veränderung und Erholung!

Sie sind in einem 4-Sterne Hotel mit Wellnessbereich zentral im Ort Riezlern und doch mitten in der wunderschönen Kulisse der Allgäuer Berge untergebracht.

Mehr Informationen unter:

<https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/mbsr-kompakt-kurs-kleinwalsertal/>

Beginn: 20.10.2024 **Ende:** 25.10.2024

Adresse

Genießerhotel Almhof Rupp

Walserstr. 83

6991 Riezlern

Stressbewältigung durch Achtsamkeit Einführungswochenende in MBSR, im Wellnesshotel im Kleinwalsertal

Kurse mit Übernachtung

MBSR ist ein bewährtes Trainingsprogramm für den Geist, das darauf abzielt, den Alltag bewusster zu erleben und dadurch nachhaltig den Stresspegel zu senken. In unserem Stressbewältigungsseminar vertiefen wir uns in die Prinzipien von MBSR, wobei meditative Übungen in Ruhe und Bewegung, Achtsamkeitsmeditation und der Bodyscan Anwendung finden.

Unser Seminar strebt danach, nicht nur innere Ruhe zu fördern, sondern auch die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen zu vertiefen. Dabei integrieren wir wissenschaftlich fundierte Ansätze aus der Psychologie und Stressforschung in das Programm. MBSR, wie wir es vermitteln, bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Beschwerden oder anspruchsvollen Kommunikationssituationen. Es ermöglicht nicht nur die Bewältigung von Stress, sondern eröffnet auch neue Erkenntnisse über die eigene Persönlichkeit. Ergänzt wird dieses Seminar durch die Unterbringung im Genießerhotel Almhof Rupp. Zentral in Riezlern gelegen und doch mitten in den imposanten Bergen des Kleinwalsertals kombiniert das Hotel Erholung und Wellness.

Bereit für eine stressfreie Reise zu einem tieferen Verständnis von dir selbst? Melde dich jetzt an und mach den ersten Schritt!

<https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/seminar-stressbewaeltigung/>

Beginn: 25.10.2024 **Ende:** 27.10.2024

Adresse

Genießerhotel Almhof Rupp

Walserstr. 83
6991 Riezlern

MBSR- Kompaktkurs im Allgäu, 6 Nächte Auszeit in den Bergen/ Bio Hotel mit Wellness

Kurse mit Übernachtung

Bereiten Sie sich auf eine transformative Erfahrung vor! Unser MBSR-Kompaktkurs ermöglicht Ihnen die umfassende Praxis des 8-Wochen-MBSR-Formats in einer Woche. Inspiriert von Dr. Jon Kabat-Zinns Programm an der Stress-Reduction-Clinic in Massachusetts, bietet dieses sechstägige Kursprogramm eine intensive Einführung in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).

In der Prävention angewendet, trägt MBSR zur Gesundheitserhaltung und -verbesserung bei, außerdem ermöglicht es einen besseren Umgang mit Stress.

Entdecken Sie den Bodyscan, Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Körperübungen zu Anspannung & Entspannung und vieles mehr.

Wir integrieren Seminarinhalte und Übungen teilweise in der Natur, um eine tiefere Verbindung zu schaffen. So wird die Natur zu Ihrem Übungsfeld, während Sie sich auf die heilende Kraft von MBSR einlassen.

In dieser sehr entspannten aber auch spannenden Woche werden Sie in einem Biohotel in der wunderschönen Kulisse der Allgäuer Berge mit vollbiologischer Kost und einem Wellnessbereich verwöhnt.

Erfahren Sie auf unserer Seite mehr über den genauen Ablauf und seien Sie bereit für eine Woche voller Achtsamkeit und Veränderung. Tauchen Sie ein in die Welt des MBSR und erleben Sie, wie sich Ihr Umgang mit Stress verbessert!

<https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/mbsr-kompakt-kurs/>

Beginn: 03.11.2024 **Ende:** 09.11.2024

Adresse

Biohotel Ifenblick

Gschwend 49

87538 Balderschwang Oberallgäu

Auszeit in Bergstille - Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe / Eine Woche Bergretreat im Herbst

Kurse mit Übernachtung

Im malerischen Alpengebiet der Nagelfluhkette im Allgäu erwartet dich eine einzigartige Auszeit, perfekt für Meditation und Wandern. Inmitten von Bergwäldern, Wiesen und plätschernden Bächen im Sommer lädt diese Region dazu ein, innezuhalten und der Stille der Natur zu lauschen. Abseits des städtischen Trubels kannst du hier Achtsamkeit und Meditation vertiefen.

Unsere Fokuswoche konzentriert sich darauf, Körper und Geist durch die Ruhe der Bergwelt zu regenerieren. Sowohl Anfänger als auch erfahrene Meditierende sind herzlich eingeladen, ihre innere Weisheit zu entdecken und Klarheit, Zufriedenheit sowie Inspiration in ihren Alltag zu integrieren.

Erlebe meditativ geführte Wanderungen, die dir ermöglichen, die Meditationserfahrungen in Bewegung zu vertiefen.

Es besteht keine Verpflichtung, an allen Wanderungen oder Übungseinheiten teilzunehmen.

Nutze Meditation auf einer Alpe, Lu-Jong und Klangmeditation, um deine Auszeit in dieser inspirierenden Umgebung zu bereichern.

<https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/auszeit-in-bergstille-meditation-achtsamkeit-auf-der-alpe/>

Beginn: 10.11.2024 **Ende:** 15.11.2024

Adresse

Auszeit in Bergstille / Nagelfluh-Kette

Steigbachtal

87509 Immenstadt

MBSR meets MSC – Achtsamkeit trifft Selbstmitgefühl / Meditationsseminar an der Nordsee

Kurse mit Übernachtung

In dieser Seminarwoche verschmelzen die essenziellen Aspekte des Achtsamen Selbstmitgefühls (MSC) und der Achtsamkeitsmeditation aus dem MBSR.

Achtsames Selbstmitgefühl (MSC) ist eine wahre Stärkung der Resilienz und des persönlichen Wohlbefindens. Es geht jedoch noch weiter – durch mehr Selbstmitgefühl kannst du deine Motivation und persönliche Verantwortung stärken, Ängste, Depressionen und Stress reduzieren sowie zu mehr Zufriedenheit in Beziehungen und mit dir selbst führen.

Auf der anderen Seite fördert die von MBSR (mindfulness based stress reduction) angebotene Palette von Wahrnehmungs-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen einen bewussten Umgang mit belastenden Situationen und chronischem Stress. Dies trägt dazu bei, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern und die Resilienz, also die psychische und physische Widerstandsfähigkeit, zu stärken.

Die Teilnehmer der Meditationswoche MBSR meets MSC haben die Gelegenheit, verschiedene Übungen aus beiden Ansätzen zu erkunden und zu vertiefen. Durch regelmäßige Anwendung können diese Übungen die persönliche Resilienz steigern und somit zu mehr Optimismus, Lebensfreude und Dankbarkeit im Leben führen.

Der Fokus liegt darauf, die persönliche Resilienz zu steigern, um den wachsenden Anforderungen des

Alltags besser begegnen zu können. Dieses Seminar ist mehr als nur ein Achtsamkeits- oder Meditationsseminar – es verbindet Selbstmitgefühl mit Achtsamkeit. Die Qualität von Wärme und gefühlter Liebe zu sich selbst wird hier mit Achtsamkeit im Umgang mit Gedanken, Gefühlen, Geräuschen und schwierigen Körperempfindungen kombiniert.

Jeden Tag bieten Freiräume für Wanderungen oder Spaziergänge am Meer die Möglichkeit, die erlebten Erkenntnisse in der Natürlichkeit der Dünen und direkt an der Nordsee zu vertiefen. Weitere Informationen findest du auf dieser Website: <https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/mbsr-meets-msc-achtsamkeit-trifft-selbstmitgefuehl/>

Beginn: 24.11.2024 **Ende:** 29.11.2024

Adresse

StrandGut Resort

Am Kurbad , 2

25826 St. Peter-Ording

MBSR- Kompaktkurs im Allgäu, 6 Nächte Auszeit in den Bergen/ Bio Hotel mit Wellness

Kurse mit Übernachtung

Bereiten Sie sich auf eine transformative Erfahrung vor! Unser MBSR-Kompaktkurs ermöglicht Ihnen die umfassende Praxis des 8-Wochen-MBSR-Formats in einer Woche. Inspiriert von Dr. Jon Kabat-Zinns Programm an der Stress-Reduction-Clinic in Massachusetts, bietet dieses sechstägige Kursprogramm eine intensive Einführung in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).

In der Prävention angewendet, trägt MBSR zur Gesunderhaltung und -verbesserung bei, außerdem ermöglicht es einen besseren Umgang mit Stress.

Entdecken Sie den Bodyscan, Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Körperübungen zu Anspannung & Entspannung und vieles mehr.

Wir integrieren Seminarinhalte und Übungen teilweise in der Natur, um eine tiefere Verbindung zu schaffen. So wird die Natur zu Ihrem Übungsfeld, während Sie sich auf die heilende Kraft von MBSR einlassen.

In dieser sehr entspannten aber auch spannenden Woche werden Sie in einem Biohotel in der wunderschönen Kulisse der Allgäuer Berge mit vollbiologischer Kost und einem Wellnessbereich verwöhnt.

Erfahren Sie auf unserer Seite mehr über den genauen Ablauf und seien Sie bereit für eine Woche voller Achtsamkeit und Veränderung. Tauchen Sie ein in die Welt des MBSR und erleben Sie, wie sich Ihr Umgang mit Stress verbessert!

<https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/mbsr-kompakt-kurs/>

Beginn: 01.12.2024 **Ende:** 07.12.2024

Adresse

Biohotel Ifenblick

Gschwend 49

87538 Balderschwang Oberallgäu

MSC Retreat: Yin & Yang - Befreie den Löwen in Dir! in St. Peter Ording

Kurse mit Übernachtung

Willkommen beim MSC Vertiefungskurs/Retreat: Yin & Yang! Hier erlebst du mehr Lebensqualität

durch Achtsames Selbstmitgefühl (MSC) und das Internal Family System (IFS). Entdecke, wie Optimismus, klare Bedürfnisausdrücke, Sicherheit und Stabilität Schlüssel zu einem erfüllten Leben sind. Setze den Fokus auf klare Zielsetzungen, innere Stärke und Durchsetzungskraft mit den bewährten Methoden des MSC und den Kernbereichen des IFS. Das Yin-Selbstmitgefühl ermöglicht liebevollen Umgang mit dir selbst und anderen. Lerne, dich selbst bedingungslos zu akzeptieren und Selbstliebe zu schenken. Das Yang-Selbstmitgefühl befähigt dazu, für sich einzustehen, gesunde Grenzen zu ziehen und aktiv Veränderungen einzuleiten. Erfahre die Kraft des IFS, indem du Anteile in dir erkundest und integrierst. Tauche ein in die transformative Seminarwoche und erlebe, wie die Balance zwischen Yin und Yang, ergänzt durch die Tiefe des IFS, zu mehr innerer Stärke und Lebensqualität führt.

Dieser Kurs findet im wunderschönen Strandgut Resort mit einem riesigen Wellnessbereich und direkt Lage am Meer statt. Täglich Freiräume für Wanderungen/ Spaziergänge am Meer geben die Möglichkeit, Erfahrenes in der Natürlichkeit der Dünen und direkt an der Nordsee für sich selbst zu vertiefen.

Befreie den Löwen in dir und sei dabei auf diesem inspirierenden Abenteuer!

Weitere Infos unter: <https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/msc-vertiefungskurs-yin-yang/>

Beginn: 15.12.2024 **Ende:** 20.12.2024

Adresse

StrandGut Resort

Am Kurbad , 2

25826 St. Peter-Ording