



Zeit zu SEIN

Achtsamkeits- Wochenende



Gönnen Sie sich ein Wochenende in der **Alpina Swiss Lodge** in Tschierstchen zum Entschleunigen, um zur Ruhe zu kommen und zu sich zu finden:

Freitag, 28. Juni - Sonntag, 30. Juni 2019

Franziska Haeller, MBSR©-Lehrerin, lehrt Sie Entschleunigung und Bewusstsein durch Achtsamkeit, basierend auf dem MBSR – Stressbewältigungsprogramm nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn.
www.achtsamkeitsmeditation-mbsr.ch

Ein abwechslungsreiches Programm wartet auf Sie:

- Meditative Übungen in Ruhe und Bewegung für eine verbesserte Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen
- Theorie und Erfahrungsaustausch zu folgenden Themen:
 - Bewusstwerden der eigenen Stress- und Reaktionsmuster
 - Eigene Grenzen erkennen und respektieren lernen
 - Auf eingeschliffene Muster aufmerksam werden und neue Handlungsspielräume erforschen
 - Selbstfürsorge kultivieren
- Geführte Wanderung in Achtsamkeit
- Gemeinsame Mittag- und Abendessen

CHF 350.- für das Stressbewältigungsprogramm (Total 13h Kurszeit)
Preis für Übernachtung in der Alpina Lodge ab CHF 226.00

