

# Achtsamkeit für den Alltag

## Intensivkurs/Retreat im Alten Forsthaus Oberwaiz

16. – 21. Oktober 2018

Dieser Kurs ist die Kompaktversion des Kurses *Stressbewältigung durch Achtsamkeit* (MBSR)



*Das ehemalige Jagdschloss am Rande der fränkischen Schweiz bietet mit seinen gemütlichen Räumen und dem parkartigen Garten eine einzigartige Atmosphäre zum Eintauchen in die Achtsamkeitspraxis*

Das sorgfältig strukturierte und praxisorientierte Training bringt uns vom Reden und Denken zum Spüren und Tun. Das Retreat-Format erlaubt es uns, jenseits der Alltagshektik zur Ruhe zu kommen und Präsenz, Gelassenheit und Selbstfürsorge zu üben. Übungsformen umfassen den von Jon Kabat Zinn entwickelten BodyScan, Sitz- und Gehmeditationen, achtsame Yoga-Sequenzen, Kommunikationsübungen und Übungen der Achtsamkeit bei Alltagstätigkeiten. Zielgerichtete Dialoge, Austausch in der Gruppe, sowie Informationen aus der Stress-Forschung ergänzen die praktischen Übungen.

**Für wen ist der Kurs gedacht?** Der Kurs ist eine Kompaktversion für alle, die am 8-Wochen Programm nicht teilnehmen können. Aber auch für Achtsamkeitserfahrene bietet er die Gelegenheit zur intensiven Auffrischung oder Vertiefung. Es ist Platz für 10-15 Teilnehmende.

**Unterkunft und Verpflegung:** Gemütliche Einzel- oder Doppelzimmer mit Waschbecken. In der Gutshofküche bereiten wir unter Anleitung der kreativen Bioköchin Marika Bange gemeinsam feine vegetarische und vegane Gerichte zu. Achtsamer Koch- und Essensgenuss garantiert...

**Kosten:** €560 im DZ (EZ: 585) für Unterkunft, Biokost, 30+ Kursstunden, Kursmaterialien (inkl. Audioanleitungen für alle MBSR Übungen)

**Leitung:** Antje Ricken ist erfahrene Hochschul- und Erwachsenenpädagogin, Craniosacraltherapeutin und widmet sich seit 15 Jahren der Meditation. Sie ist zertifizierte Lehrerin für MBSR (Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School) und MBCT (Achtsamkeitsinstitut Ruhr) und unterrichtet seit 2012 Achtsamkeitskurse in den USA, Großbritannien und Oberfranken. Sie liebt und sucht Retreats als Teilnehmende und freut sich deshalb sehr, den MBSR Kurs jetzt in diesem wohlthuenden Format anbieten zu können. Mehr Info unter [www.achtsame-heilkunst.de](http://www.achtsame-heilkunst.de)

**Fragen und Anmeldung unter Email [kurse@achtsame-heilkunst.de](mailto:kurse@achtsame-heilkunst.de) oder Mobil 0178 7775084**