

Auszeit in Südfrankreich - Achtsamkeitswoche: 30.06. – 07.07.2018

Mit Elementen aus MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und MSC (Mindful Self Compassion)



Auszeiten erhöhen die Lebensqualität!

Dieses Achtsamkeitstraining richtet sich an alle Menschen, die

- Wege suchen, mit Belastungen im Beruf und Alltag besser umzugehen
- Stress und Hektik entgegenwirken und ihrem Leben eine neue Qualität geben wollen
- an körperlicher, geistiger Erschöpfung, Schmerzen oder anderen Erkrankungen leiden
- sich häufig in Grübeleien oder auch leidvollen Erinnerungen verstricken
- aufgrund der vielfältigen Anforderungen spüren, dass etwas Wichtiges verloren geht: der Kontakt zu sich selbst – zu den eigenen Wünschen und Bedürfnissen
- Achtsamkeit kennenlernen möchten oder die fortgeschrittene Achtsamkeitsübende sind und ihre Praxis vertiefen möchten

Ablauf:

Umgeben von den Weinbergen Südfrankreichs (Corbières), beschäftigen wir uns eine Woche lang intensiv mit der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, sowie mit Elementen des MSC (Mindful Self Compassion).

Wir üben uns 3 Stunden pro Tag (vorzugsweise im Vormittag nach dem Frühstück 9 - 12 Uhr) in der Gruppe in Achtsamkeit. Der Nachmittag steht zur Ihrer freien Verfügung und kann somit individuell (Erkunden der Umgebung, Ausbau der eigenen Achtsamkeitspraxis genutzt werden). Am Anreisetag üben wir am Abend. Einen Tag (6 Stunden) werden wir in Stille verbringen. Ergänzend werden Sitzmeditationen in der Gruppe vor dem Frühstück angeboten.

Ort: La Fraissinède, 30 min entfernt von Carcassonne, 30 min entfernt von Lagrasse, 45 min entfernt vom Mittelmeer.

Seminar-Kosten: pro Person € 590,- exkl. Unterkunft. Im Seminarpreis enthalten sind Pausenverpflegung, Raummiete, Sitzkissen, Matten. Gerne könne auch eigene Sitzkissen, Bänke mitgenommen werden.

Unterkunft-Kosten: Es stehen für 12 Personen Doppelzimmer sowie für 7 Personen Einzelzimmer zur Verfügung. Die Zimmergrößen belaufen sich von 9 qm bis zu 25 qm. Pro Person kosten diese Zimmer zwischen € 56,- (Doppelzimmer) bis zu € 81,- (Einzelzimmer plus). Bitte die Zimmer direkt über www.la-fraissinede.com reservieren. Im Preis inkludiert ist Halbpension.

TeilnehmerInnen: ca. 16 Personen

Anmeldungen bis 22 März 2018:

Via Email: karin@6way-coaching.com oder kontakt@markusfelder.at

Via Telefon: +4915779064552 (Karin Tegtmeier) oder +436991885415 (Markus Felder)

SeminarleiterInnen:



Dr. Markus Felder

Als Psychotherapeut (Existenzanalytiker) sowie Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Arbeitspsychologe, Supervisor, Sexualtherapeut, Achtsamkeitslehrer in freier Praxis tätig. Langjährige Erfahrung in der Behandlung von Menschen mit psychischen Krisen als auch Seminartätigkeit.

Näheres unter: www.markusfelder.at



Karin Tegtmeyer

Als integraler Coach, systemische Beraterin und Achtsamkeitslehrerin tätig. Arbeitsgebiete: Berufliche und persönliche Veränderungen von Individuen, Teams und Organisationen. Langjährige Erfahrung in Coaching und Persönlichkeitsentwicklung in der Wirtschaft, Begleitung von Veränderungsprozessen. Managementenerfahrung. Näheres unter www.6Way-Coaching.com

Ausführliche Beschreibung:

MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) ist ein vom Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn in den 1970er Jahren entwickeltes Programm zur Stressbewältigung durch gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit. Es kann uns mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis gelingen, aus dem Autopilotenmodus auszusteigen und bewusst unser Leben zu leben.

MSC (Achtsames Selbstmitgefühl) ist ein von den Psychologen Kristin Neff und Christopher Germer entwickeltes Training zur Steigerung von Selbstmitgefühl. Durch verschiedene Forschungen wurde nachgewiesen, dass Selbstmitgefühl Ängste und Depressionen mindert sowie die emotionale Widerstandskraft und das Wohlbefinden steigert. Beide Ansätze ebnen somit einen Weg zu einem gesünderen Lebensstil, in dem wir den Herausforderungen unseres fordernden Alltags ausgeglichener begegnen.

Fernab vom Alltag üben wir uns 3 Stunden pro Tag in Achtsamkeitspraxis, optional Sitzmeditation vor dem Frühstück, sowie einen Tag der Achtsamkeit.

In dieser Woche erleben und erweitern wir durch erfahrungsbezogene Formen des Lernens in Form von Meditationen (Sitzmeditation, Gehmeditation, achtsame Körperübungen, Vorträgen, Übungen in der Gruppe und Diskussionen) den Umgang mit uns und unserer Umwelt. Wir werden uns in dieser Woche intensiv mit den 9 Grundlagen der Achtsamkeit (Nicht-Urteilen, Geduld, Anfängergeist, Vertrauen, Nicht-Erzwingen, Akzeptanz, Loslassen, Großzügigkeit, Dankbarkeit) beschäftigen. Bei Bedarf bieten wir die Möglichkeit für Einzelgespräche während dieser Woche an.

Beschreibung der Örtlichkeit:

Ein altes Winzerhaus des 18. Jahrhunderts, malerisch von Weinbergen umgeben in Südfrankreich, Languedoc-Roussillon, zwischen Carcassonne und Mittelmeer. Wir sind in mehreren Ferienhäusern untergebracht (2-4 Personen). Jedes Ferienhaus besitzt eine Privatterrasse. Der Garten hat viel Schatten und dehnt sich auf 3 Hektar aus. Ein Schwimmbad von 11 Meter, mit wunderschöner Sicht auf die Hügel der Corbières ist eine Einladung zum achtsamen Entdecken.

Näheres unter: la-Fraissinede.com