

Achtsam und gelassen älter werden

MBSR-Wochenkurs im Tessin

- Wenn Themen rund um das Altern Sie beschäftigen und Sie sich gerne darüber austauschen...
- wenn Sie mit Gleichgesinnten eine Woche in einer wunderbaren Umgebung verbringen und dabei in einem strukturierten Tagesablauf der Achtsamkeitspraxis näher kommen möchten...
- wenn Sie die Kernthemen und die Praxis des originalen 8-wöchigen MBSR-Programms zum Stressabbau durch Achtsamkeit mit Fokus auf das Älterwerden kennenlernen wollen...
- wenn Sie ganz einfach ihre Achtsamkeitspraxis auffrischen möchten,

dann ist dieser Blockkurs das Richtige für Sie.

Achtsamkeit und Gelassenheit zu kultivieren bedeutet, immer mehr mit dem sein zu können was ist, ohne den Wunsch, es möge doch anders sein. Wenn physische Symptome als Warnsignale des Körpers und erste Verluste des Älterwerdens auftauchen, beginnen wir uns zunächst verständlicherweise dagegen zu sträuben. Wir machen möglichst viele Pläne, was wir „noch“ alles tun wollen. Und die Vergangenheit erhält einen neuen Stellenwert. Achtsamkeit jedoch bedeutet „bemerken, was geschieht und erinnern, was heilt“ (Sylvia Wetzel). Diese Haltung, bei der wir Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken beobachten, erlaubt uns, unsere inneren Ressourcen zu aktivieren und dem gegenwärtigen Augenblick grössere Beachtung zu schenken.

Wir drei Kursleiterinnen – alle ebenfalls mit den gleichen Themen unterwegs – freuen uns, mit Ihnen diese Woche im Tessin zu erleben und werden bemüht sein, unser Programm den Gruppenbedürfnissen entsprechend anzupassen.

Die Struktur des MBSR-Blockkurses gestalten wir wie folgt:

Beginn Sonntag, 28.8. um 16.30

Ende Sonntag 4. 9. mit dem Mittagessen

Kursort: Casa Civetta, Avegno www.casacivetta.ch

Tages- und Inhaltsstruktur:

7.30- 8.00 Morgenpraxis

8.30- 9.15 Frühstück

9.30-12.45 Programm

13.00- 13.45 Mittagessen

13.45-15.45 freie Zeit

15.45-18.45 Programm

19.00-19.45 Nachtessen

anschliessend fakultatives Programm oder freier Abend.

Ein Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Die Casa Civetta in Avegno, ist ein wunderbarer Ort im vorderen Maggiatal. Ein kleineres Seminarhaus mit hellen, atmosphärischen Räumen, einem verwunschenem Garten zum verweilen und mit schmackhafter vegetarischer Küche.

In der Casa Civetta stehen Einzel- und Doppelzimmer zur Verfügung.

Pensionspreis:

Vollpension 7 Tage inkl. Kaffee, Tee und Früchte im DZ Fr. 770.-

Einzelzimmerzuschlag Fr. 140.-

Kurskosten: Fr. 800.-

Auf Paaranmeldungen gewähren wir Fr 100.- Reduktion pro Paar

Fragen und Informationen bei den Kursleiterinnen

Jana Bickhard: www.abc-yoga.com/ ; Tel 076 316 3321

Ursula Frischknecht-Tobler: www.mbsr-frischknecht.ch; Tel. 079 733 9053

Rosmarie Stäger: www.mbsr-staeger.ch ; Tel. 078 676 3000

Anmeldung bis Mitte Juni 2016 bei Casa Civetta www.casacivetta.ch