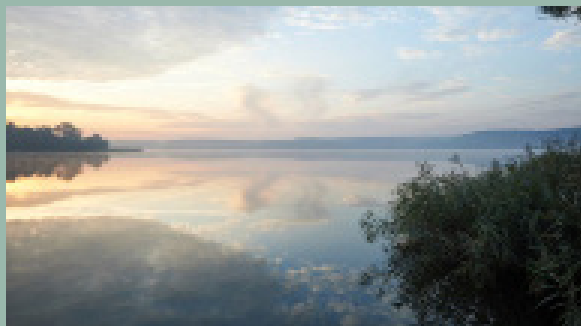


*„Achtsamkeit ist eine Praxis, direkt in Kontakt zu sein mit dem, was in unserem Leben geschieht. Ein Weg, sich unseres Lebens wirklich anzunehmen, etwas für uns selber zu tun, was niemand sonst für uns tun kann.“*

*Jon Kabat-Zinn (Begründer der MBSR-Methode)*



MBSR-Eppendorf – [www.coaching-mbsr-hamburg.de](http://www.coaching-mbsr-hamburg.de)

# *Auszeit am See*

**MBSR-Achtsamkeitswoche** im Seehotel am Neuklostersee  
18. bis 23. Oktober 2020



## 5 Übernachtungen

inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet

**Besondere Leistungen** (pro Person)

4 x 3-Gänge-Abendmenü, 1x Abendtafel

Täglich 4 Std. Achtsamkeitstraining (MBSR\*): u. a. Yoga, Meditation, Bodyscan, Austausch und Impulsvorträge

Wellness (pro Person, ca. 50 Minuten)

2 x Massage á 25 Minuten, ganz auf Sie abgestimmt



Kursleitung: Katharina Schacht

**MBSR-Eppendorf**

zertifizierte MBSR-Lehrerin und Coach

Tel. 0160 7841985,

Mail: [mbsr.eppendorf@gmail.com](mailto:mbsr.eppendorf@gmail.com)

[www.coaching-mbsr-hamburg.de](http://www.coaching-mbsr-hamburg.de)

Vom 18. bis 23. Oktober 2020

Im Seehotel am Neuklostersee

23992 Nakenstorf

(Mind. 6 Teilnehmer)

Preis für 5 Nächte

pro Person im DZ zur Einzelnutzung

A-Kategorie\* 1.081,00

B-Kategorie\* 1.159,00

C-Kategorie\* 1.265,00

D-Kategorie\* 1.350,00

\*Jede weitere Person im Doppelzimmer bei gleichen Leistungen

677,00

Buchungen unter: [www.seehotel-neuklostersee.de](http://www.seehotel-neuklostersee.de)

Achtsamkeit hilft Ihnen, aus der Geschäftigkeit Ihres Alltags auszusteigen und zu sich zurückzufinden – in den Moment. Sie lernen verschiedene Übungen kennen, die Sie gut in ihren Alltag integrieren können, um weniger Stress und mehr Lebensqualität zu erfahren. Die positive Wirkung von Achtsamkeit, insbesondere des MBSR\*-Programms, aus deren Inhalten sich der Workshop zusammensetzt, ist umfangreich wissenschaftlich und medizinisch erforscht und erwiesen. Achtsamkeit verhilft Ihnen, einen besseren Umgang mit seelischen und körperlichen Belastungen zu finden, innere Ressourcen zu entdecken, negativem Stress anders zu begegnen, die Selbstwahrnehmung und das Selbstvertrauen zu stärken und mehr Energie und Lebensfreude zu entwickeln.



\* Mindfulness-Based Stress Reduction