



ZEIT FÜR ACHTSAMKEIT

Seminarablauf MBSR-Intensiv-Seminar „Stressbewältigung mit Achtsamkeit“

vom 9. bis 14. Oktober 2022 in Brandenburg, Stechlin/Menz

Sonntag, 9.10.2022

16:00 bis 18:30 Uhr	Seminareinheit 1 „Achtsamkeit und der Auto-Pilot“
18:30 bis 19:30 Uhr	Abendessen
20:00 bis 21:00 Uhr	Abendmeditation

Montag, 10.10.2022

7:30 bis 8:30 Uhr	Morgenmeditation
8:30 bis 9:30 Uhr	Frühstück
9:30 bis 12:30 Uhr	Seminareinheit 2 - „Wie wir die Welt wahrnehmen“
12:30 bis 13:30 Uhr	Mittagessen
13:30 bis 15:30 Uhr	Freizeit
15:30 bis 18:30 Uhr	Seminareinheit 3 „Im Körper beheimatet sein“
18:30 bis 19:30 Uhr	Abendessen
20:00 bis 21:00 Uhr	Abendmeditation

Dienstag, 11.10.2022

7:30 bis 8:30 Uhr	Morgenmeditation
8:30 bis 9:30 Uhr	Frühstück
9:30 bis 12:30 Uhr	Seminareinheit 4 - „Sich dem Stress bewusst zuwenden“
12:30 bis 15:30 Uhr	Mittagessen & Freizeit
15:30 bis 18:30 Uhr	Seminareinheit 5 - „Umgang mit Stress und stressverschärfenden Gedanken“
18:30 bis 19:30 Uhr	Abendessen
20:00 bis 21:00 Uhr	Abendmeditation



ZEIT FÜR ACHTSAMKEIT

Mittwoch, 12.10.2022 (Praxistag)

8:30 bis 9:30 Uhr	Frühstück
9:30 bis 17:30 Uhr	Tag der Achtsamkeit – „Die Kraft des Schweigens erfahren“
(12:30 bis 13:30 Uhr	Achtsames Essen ist Bestandteil dieses Praxistages)
18:00 bis 19:30 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 13.10.2022

7:30 bis 8:30 Uhr	Morgenmeditation
8:30 bis 9:30 Uhr	Frühstück
9:30 bis 12:30 Uhr	Seminareinheit 6 - „Achtsame Kommunikation im Beruf & Privatleben“
12:30 bis 13:30 Uhr	Mittagessen
13:30 bis 15:30 Uhr	Freizeit
15:30 bis 18:30 Uhr	Seminareinheit 7 - „Mit der Selbstfürsorge vertraut werden“
18:30 bis 19:30 Uhr	Abendessen
20:00 bis 21:00 Uhr	Abendmeditation

Freitag, 14.10.2022

7:30 bis 8:30 Uhr	Morgenmeditation
8:30 bis 9:30 Uhr	Frühstück
9:30 bis 12:30 Uhr	Seminareinheit 8 - „Ein achtsames Leben führen - Achtsamkeit in den Arbeitsalltag integrieren“
12:30 bis 13:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Verabschiedung und Ende