



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**

|                     |  |
|---------------------|--|
| 8:00 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**

|                     |  |
|---------------------|--|
| 8:00 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 | Meditation - Achtsamkeit - Stressbewältigung  
Puschkinstraße 10 | 19055 Schwerin | kontakt@zeitfuerachtsamkeit.de |  
www.zeitfuerachtsamkeit.de



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**

|                     |  |
|---------------------|--|
| 8:00 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**

|                     |  |
|---------------------|--|
| 8:00 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  |