

Silke Ried



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR Kompaktkurs auf 1300 m im Biohotel Grafenast in Schwaz / Tirol

23. – 29. August 2020 (6 Tage)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ist ein schon über Jahrzehnte bewährtes und wissenschaftlich fundiertes Kursformat, um mittels der Praxis der Achtsamkeit sowie psycho-educativem Wissen über Stressmechanismen zu lernen, anders und damit hilfreicher als bisher mit dem eigenen Stress umzugehen. MBSR wurde von Jon Kabat-Zinn Ende der 70er Jahre an einer Universitätsklinik in Massachusetts entwickelt und kommt ursprünglich aus der Behandlung von Schmerzpatienten, hat sich jedoch im Bereich des Stressmanagements seit vielen Jahren etabliert und wird an vielen Institutionen im Gesundheits- und Unternehmensbereich gelehrt.

MBSR ist ein Kursformat, welches über 8 Wochen andauert. Für viele Menschen ist es jedoch kaum machbar, die acht Einzeltreffen während des 8 Wochenkurses wahrzunehmen. Das können sowohl berufliche als auch private Zusammenhänge sein, die es erschweren, sich auf eine Kontinuität mit acht wöchentlichen Treffen einstellen zu können.

In entspannter und wunderschöner Atmosphäre, beim Pionier unter den österreichischen Biohotels, lernen Sie in diesem Kompaktformat die Inhalte und Elemente eines MBSR-8-Wochen-Kurses kennen.

Diese Woche findet im wunderschönen Bio-Hotel Grafenast auf 1300 m Höhe statt. Sie werden dort mit biologischer Vollwertküche und einem wunderschönen Ambiente aus Natur und Hotel verwöhnt.



Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Der Kompaktkurs findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von **6** Personen statt.

Was erwartet Sie in diesem MBSR-Kompaktkurs?

- Kennenlernen und Einführung in die nächsten 6 Tage am ersten Abend
- 2 x 2,5 Stunden tägliche Kurszeit mit den Inhalten des MBSR-8-Wochen Kurses im wunderschönen Seminarraum an 4 Tagen in der Woche.
- Jede Kurseinheit beinhaltet:
 - ein Schwerpunktthema, zu dem es einen kleinen Vortrag und Übungen auf der Erfahrungsebene gibt.
 - die Einführung und Anleitungen von verschiedenen formellen und informellen Achtsamkeitsübungen (Body Scan, achtsamer Yoga, Sitz- und Gehmeditation sowie Achtsamkeitsübungen für den Alltag).



- die Möglichkeit zum Austausch der individuellen Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis im Kurs.
- Mittagspause im Hotel
- Einen Tag der Stille (wir praktizieren die Übungen in Stille miteinander, sowohl im Seminarraum als auch in der Natur).
- Tägliche Möglichkeit zum Einzelgespräch sowie zum achtsamen Start in den Tag.
- Sie erhalten die Meditationsanleitungen als MP3 zum Downloaden und Seminarunterlagen für Zuhause zum Vertiefen und weiter Üben.
- Ein individuelles 30minütiges Vor- und Nachgespräch (am Telefon oder per Skype, Zoom oder Facetime) sind ebenfalls im Seminarpreis enthalten.

- Auf Wunsch und gesonderte Beauftragung begleite ich Sie gerne mit einem einmaligen 30minütigen Kontakt pro Woche (per Telefon, Email oder Skype/Zoom/Facetime) über einen Zeitraum von 8 Wochen nach dem Kurs. Bitte sprechen Sie mich dazu gerne an.

Wie sieht der Ablauf des Kurses aus?

Der Anreisetag Sonntag (23.8.) dient zum entspannten Ankommen und zur Einführung in die Woche:

Ab 15 Uhr:
Ankommen im Bio-Hotel Grafenast, Beziehen der Zimmer

17:30 – 18:30 Uhr:
Treffpunkt im Seminarraum zur Einführung in die MBSR-Kompaktwoche

19:00 Uhr:
gemeinsames Abendessen



Die Tage 2 – 4 (24. – 26.08.) sowie der sechste Tag (28.08.) laufen alle in der folgenden Struktur ab:

8:00 – 8:30 Uhr:
Achtsamer Start in den Tag (optional)

zwischen 8:30 – 10:00 Uhr:
Frühstück

10:00 – 12:30 Uhr:
Achtsamkeitsübungen, Vortrag, MSBSR Gruppen- und Einzel Arbeit, Austausch

12:30 – 16:00 Uhr:
Mittagspause mit Zeit zur freien Verfügung: Sie erhalten von mir Anregungen, wie Sie die Zeit achtsam verbringen können – entweder in der Natur oder im Hotel.



16:00 – 18:30 Uhr:

Achtsamkeitsübungen, Vortrag, MSBSR Gruppen- und Einzel Arbeit, Austausch
(am 6. Tag: Abschluss)

19:00 Uhr:

gemeinsames Abendessen, anschließend Zeit zur freien Verfügung.

Ablauf des 5. Tages, 27.08. (Tag der Stille)

8:00 – 8:30 Uhr:

Achtsamer Start in den Tag (optional)

Zwischen 8:30 – 10:00 Uhr: Frühstück

10:00 – 16:00 Uhr:

Wir verbringen den Tag gemeinsam in Stille. Ich leite nacheinander die gelernten Achtsamkeitsübungen an. *(Dazwischen findet eine verkürzte Mittagspause von etwa 1 ½ Stunden statt, die wir ebenfalls so weit wie möglich in Stille verbringen.)*

Ab 16 Uhr:

Zeit zur freien Verfügung (wenn Sie möchten, weiterhin in Stille bis zum Abendessen)

19:00 Uhr:

gemeinsames Abendessen

Tag der Abreise (29.08.)

8:00 – 8:30 Uhr:

Achtsamer Start in den Tag (optional)

Zwischen 8:30 – 10:00 Uhr:

Frühstück

Ab 10:00 Uhr:

Verabschieden, Auschecken und Abreise





Seminarpreis und Buchung:

- Alle aufgeführten Leistungen des Seminars erhalten Sie bei verbindlicher Buchung bis zum 30.06. für **495 €** (bei Buchung nach dem 30.06.: 549 EUR.)
Für Privatpersonen ist die Mehrwertsteuer in diesem Preis bereits enthalten, für Personen, die auf Kosten ihres Arbeitgebers – im Rahmen des präventiven Gesundheitsmanagements – teilnehmen, kommt die Mehrwertsteuer noch hinzu.
Hinweise zur Kostenbeteiligung durch Arbeitgeber und/oder Krankenkassen:
 - *Um den Arbeitgeber an den Kosten zu beteiligen, sprechen Sie mich gerne an. Unternehmen dürfen in Deutschland bis zu 500 € pro Jahr und Mitarbeiter steuerfrei für präventive Gesundheitsmaßnahmen ausgeben, vielleicht gibt es in Österreich ähnliche Regelungen.*
 - *Manche deutschen Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten für dieses von der zentralen Prüfstellen für Prävention (zPP) zertifizierten Kursformat. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach. Vielleicht gibt es in Österreich ähnliche Regelungen, fragen Sie am besten bei Ihrer Krankenkasse nach.*
- Die optionale Begleitung mit 30 Minuten Gespräch pro Woche über einen Zeitraum von 8 Wochen (das entspricht 4 Zeitstunden) erhalten Sie für **195 €**.
- Bitte buchen Sie das Seminar direkt bei mir, in dem Sie mir für Ihre Anmeldung bitte eine Email senden an: contact@mindfulness-stuttgart.de.
Wir vereinbaren dann den Termin für das verbindliche, aber nicht verpflichtende Vorgespräch und Sie erhalten von mir das Anmeldeformular sowie meine Bankverbindung für die Überweisung des Seminarpreises.

Bitte bringen Sie mit:

Eine Decke, warme Socken, ein großes Handtuch, wärmende Kleidung (je nach Wetter).
Wenn Sie ein eigenes Meditationsbänkchen oder -kissen haben, dürfen Sie das gerne mitbringen.

Welche Leistungen sind im Preis der Grafenaster Sehnsuchtpension enthalten?

- Übernachtung in komfortablen Zimmern mit Dusche / Wanne, WC und tlw. Balkon.
- 6 x Bio-Vital-Vollpension mit regionalen, biologischen Spezialitäten, inkl. 6 x Frühstück, Mittagssnacks inkl. Wasser und Tee, abends: 3-Gänge-Verwöhnmenü mit verschiedenen Auswahlmöglichkeiten (Fisch, Fleisch, vegetarischer Hauptgang)
- Nutzung des Sauna- und Wellnessbereiches sowie des Schwimmbads im Garten des Hotels ist inklusive
- Eine wunderbare Wohlfühlatmosphäre im mittlerweile über 110 Jahre alten Hotel, welches zu den Pionieren der Bio-Hotels in Österreich gehört.
- Als Seminarteilnehmer erhalten Sie **10% Nachlass auf die Hotelpreise** in diesem Zeitraum. Bitte buchen Sie Ihr Zimmer direkt beim Hotel. Eine frühzeitige Buchung ist empfohlen unter www.grafenast.at
Ich empfehle Ihnen den Abschluss einer Reise- und Seminarrücktrittsversicherung.



Ihre Kursleiterin Silke Ried – wer bin ich?

- Ich interessiere mich für Menschen und begleite diese mit großer Freude in ihrer persönlichen Entwicklung. Meine Arbeitsweise ist geprägt von Wertschätzung, Einfühlungsvermögen, Klarheit und der Fähigkeit zum Perspektivenwechsel.
- Ich biete Kurse zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Form von 8-Wochen-Kursen, 2-Tages-Trainings im beruflichen Kontext sowie als 6-Tages Kompaktkurse an. Meine Ausbildung zur zertifizierten MBSR-Lehrerin habe ich am Institut für Achtsamkeit (www.institut-fuer-achtsamkeit.de, Dr. Linda Lehrhaupt, Bedburg/Deutschland) absolviert. Ich bin Mitglied im MBSR/MBCT-Verband in Deutschland.
- Darüber hinaus biete ich systemische Beratung in Form von Coaching oder Teamentwicklung an. Die systemische Grundausbildung habe ich bei fortbildung1 (Stuttgart) absolviert und setze sie derzeit am Institut für systemische Beratung (ISB, Wiesloch) fort.
- Ich bin diplomierte Betriebswirtin in internationaler BWL und war 18 Jahre in einem DAX-Konzern tätig, davon 12 Jahre in leitenden Funktionen im Einkauf, dem Produktmanagement und der Kostenplanung.
- Seit 2012 übe ich Meditation in der Kontemplationslinie Wolke des Nichtwissens (Willigis Jäger).
- Ich lebe mit meiner Familie in Ostfildern bei Stuttgart.



Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie mich gerne. Ich freue mich auf Sie!

Ihre

Silke Ried

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN