



Achtsamkeitstraining MBSR Kompakt auf Kreta 15.Juni -22. Juni 2018

in Griechenland/ Kreta/ Nähe Plakias/ Souda Bucht/ Hotel Souda Mare /
Phönix



Es gibt wohl keinen schöneren Ort und keine bessere Gelegenheit, die innere Haltung der Achtsamkeit kennenzulernen und sich diese anzueignen, als hier an der Südküste Kretas. Dieses Seminar findet bereits zum 4ten mal in Folge an diesem Ort statt.

Jon Kabat-Zinn, der Begründer des MBSR Programmes, beschreibt die Haltung der Achtsamkeit mit den Worten: Interessiert, neugierig, nicht bewertend und akzeptierend wahrzunehmen, was sich im jeweiligen Moment zeigt.

Mit den Meditationen und Methoden des MBSR Programmes erforschen wir in diesem Seminar die Wirkzusammenhänge von Achtsamkeit, Stressempfinden und dem Gefühl der inneren Freiheit. Das Seminar ist sehr praxisorientiert und ermöglicht damit tiefgehende Erfahrungen.





Seminar - Inhalte

Dieses Angebot beinhaltet alle Bestandteile und Inhalte des klassischen MBSR Kurses:

Das Vorgespräch, dieses wird vor Reiseantritt oder auch vor der Entscheidung, diese MBSR Reise zu buchen, je nach Wohnort des Teilnehmers am Telefon oder via Skype geführt.

Alle zum MBSR Programm gehörenden Methoden werden am Seminarort in Kreta erarbeitet und geübt.

Dazu gehören unter anderem:

Der **Bodyscan**, die **Yoga-Übungsreihe**, die **Meditation mit dem Atem**, die **Achtsamkeitsmeditation**, die **Gehmeditation** und die **Bergmeditation**.

Weiters werden zu bestimmten **Themen kognitive Inhalte** vermittelt und diese auf die eigene Situation und den eigenen Alltag angewendet und reflektiert.

Zu diesen Themen gehören unter anderem: Wahrnehmung versus Interpretation, der Umgang mit stressverschärfenden Gedanken, mit schwierigen Gefühlen, mit schwieriger Kommunikation und mit stressvollen Situationen.

Es wird dabei sehr auf die Anwendbarkeit der Inhalte auf das jeweilige, eigene Verhalten im Alltag geachtet.

Für den **Zeitraum von 7 Wochen nach Seminarende** wird ein Übungsprogramm erarbeitet sodass die TeilnehmerInnen die positiven Auswirkungen einer über 8 Wochen andauernden täglichen Übungspraxis erfahren können.

Für diesen Zeitraum besteht die Möglichkeit einer **wöchentlichen Praxisbegleitung** via Telefon oder Skype.

Die TeilnehmerInnen erhalten **schriftliche Unterlagen** (ein Kursbuch) und **Übungs – CD`s** mit den wesentlichen Meditationen und Übungen.

Freizeit während des Aufenthaltes in Kreta

Es steht genügend Zeit zur Verfügung, um die Sonne und das Meer zu genießen und die nährende Natur und Umgebung auf Kreta zu erkunden.

Die achtsamkeitsbasierten Übungen des Seminars öffnen die Wahrnehmung und die Sinne und machen die seminarfreie Zeit zu einer besonders wertvollen Erfahrung.





Programmablauf

Samstag

- Anreise und Ankommen

Sonntag bis Freitag

- Morgeneinheit
- Frühstück
- Seminar am Vormittag
- täglich steht der Nachmittag individuell zur Verfügung
- Abendeinheit (Ausnahme, am Donnerstag keine Abendeinheit)

Samstag

- Abreise

Kosten und Buchung

Reiseorganisation und Buchung über Inside-Travel GmbH

<https://www.inside-travel.com/>

- 7 Nächte Hotel Souda Mare / Hotel Phönix
- Halbpension
- Programm "Achtsamkeitstraining MBSR Kompakt" inkl. Unterlagen (Kursbuch und CD)
- Nachbetreuung (Telefon oder Skype)
- Sammeltransfers ab/bis Flughafen Heraklion

Pauschale: Pro Person im Doppelzimmer € 1.080,00-
Aufpreis Einzelzimmer € 120,-

TeilnehmerInnen Rückmeldungen

"Sowohl das Programm und auch Otto als Leiter haben meine Erwartungen mehr als erfüllt. Eine so unmittelbare und direkte Wirkung durch die umsichtige Programmgestaltung und die sensible Gruppenführung hätte ich nicht erwartet, und es hätte von mir aus noch länger dauern können. Ich denke das Format + Otto mit seiner Erfahrung sind bestens geeignet für dieses Thema, und ich habe schon einige Menschen im Kopf, denen ich das ans Herz legen möchte." (Wolfgang)





„.....Dadurch wurde meine Praxis vertieft. Was ich feststellen konnte ist, daß meine innere Haltung im gesamten Alltag sich in Richtung auf größere Gelassenheit, Körperzentrierung und innerer Stille intensiviert hat. So kann ich sagen, daß ich sehr dankbar bin für den MBSR-Kurs und für die gute Gruppe. Vor allem bin ich dir, lieber Otto, dankbar für die souveräne und authentische Vermittlung der Inhalte und auch für deine CD, die ich gerne höre.“
(Margarethe)

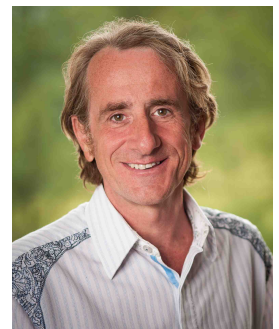
„Ich bin sehr froh, dass ich an dem Kurs teilgenommen habe. Meine Hoffnung, neuen Schwung für meine Meditationspraxis zu bekommen, hat sich voll erfüllt.

Es ist zwar schon recht spürbar, wie sehr der Alltag seinen Sog entfaltet... das ist mir besonders nach der Rückkehr aus Kreta aufgefallen - und ja genau, da sind wir schon mitten drin: es ist mir aufgefallen, so wie ich immer öfter Dinge wahrnehme, während sie passieren :-)" (Belinda)

Leitung

Otto Raich MBA, MSc

Lehrer für Achtsamkeitsmeditation und MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), Coach, Supervisor und Organisationsentwickler. Zusammen mit seiner Frau Ulrike Leiter des Zentrums für Achtsamkeit, Yoga und Meditation in Linz, Österreich. Lehrt an verschiedenen Aus- und Fortbildungseinrichtungen in Österreich MBSR und Meditation.



Eigene Praxis und Ausbildungen:

Übung am Zenweg bei Alexander Poraj (Zen Linie Leere Wolke, Benediktushof)

MBSR am IAS, Institut für Achtsamkeit und Stressprävention Bedburg, D

Verschiedenste Meditations - Retreats in Vipassana/Theravada Tradition

Kontemplation im Haus Gries, D

Energiearbeit bei Onelife Michael Barnett, Denzlingen,

Meditationstherapie bei Günther Vetter, Kirchsschlag, A

Master Sozialwissenschaften an Sigmund Freud Universität, Wien

MBA an Open University Milton Keynes, UK



