

MBSR Meditations-Kompaktkurs

28. Juni – 05. Juli 2026

Deutschland – Mountain Retreat Center – Sachrang/Chiemgau

MBSR ist die Kurzform für „Mindfulness-based Stress Reduction“, Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Das Programm wurde von Jon Kabat Zinn entwickelt und wird weltweit gelehrt. Meditation und Achtsamkeitstraining wirken sich positiv bei Stress, Stresserkrankungen und Burnout aus – das wurde durch zahlreiche Studien belegt. Marion und Bernhard Hötzel sind MBSR-Experten, die alle Inhalte des klassischen 8-Wochen-MBSR Kurses hier in kompakter Form in zwei täglichen Einheiten zu je 2,5 Stunden vermitteln. Neben oben genannten Grundthemen spielen die allgemeinen und speziellen Stressthemen (privat und beruflich) eine große Rolle. Der Achtsamkeitstag wird größtenteils schweigend verbracht.

Programmdetails

Die Kernelemente der formellen Praxis sind:

- Achtsame Körperwahrnehmung (Bodyscan) im Liegen und Sitzen
- Achtsame Körperarbeit (leichte Yogaübungen)
- Achtsamkeitsübungen in den Alltag integrieren

Die Kernelemente der informellen Praxis sind:

- Das Erkennen der eigenen Stressoren
- Wahrnehmung von Gefühlen und Emotionen, Angst, Schmerz, allgemeinen und individuellen Belastungen
- Kennenlernen und Anwenden der achtsamen Kommunikation
- Persönliches Nachgespräch (Telefon oder Skype)

Zusätzlich gibt es kurze Vorträge zu Themen wie z. B. Achtsamkeit, Stress, Gefühle, Wahrnehmung, Kommunikation, Mitgefühl, sowie Gruppen- und persönliche Gespräche. Die Teilnehmerzahl ist mit zwölf Personen limitiert. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Programmverlauf

28. Juni 2026

ab 15.00 h	Anreise
18.00 h – 18.30 h	Kennenlernrunde
18.30 h	Abendessen
19.30 h – 20.15 h	Einführung in die erste Programmeinheit

29. und 30. Juni 2026

08.00 h – 09.00 h	Morgenmeditation
09.00 h – 10.30 h	Frühstück und Pause
10.30 h – 13.15 h	Programmeinheit
14.00 h – 15.00 h	Suppe und Aufstriche
16.00 h – 18.30 h	Programmeinheit
18.30 h – 19.00 h	Abendessen

01. Juli 2026

Achtsamkeitstag – Essen im Schweigen

08.00 h – 08.45 h	Morgenmeditation
09.00 h – 10.30 h	Frühstück und Pause
14.00 h – 15.00 h	Suppe und Aufstriche
18.30 h – 19.00 h	Abendessen

02. Juli 2026

Morgenmeditation, freier Tag

08.00 h – 09.00 h	Frühstück
14.00 h – 15.00 h	Suppe und Aufstriche
18.30 h – 19.00 h	Abendessen

03. und 04. Juli 2026

08.00 h – 09.00 h	Morgenmeditation
09.00 h – 10.30 h	Frühstück und Pause
10.30 h – 13.15 h	Programmeinheit
14.00 h – 15.00 h	Suppe und Aufstriche
16.00 h – 18.30 h	Programmeinheit
18.30 h – 19.00 h	Abendessen

05. Juli 2026

08.00 h – 09.00 h	Morgenmeditation
09.00 h – 10.00 h	Frühstück
10.15 h – 10.45 h	Abschlussrunde
Abreise	

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten.

Bitte mitnehmen:

Bequeme Kleidung
Hausschuhe

Die Gegend ist eine wunderschöne Wanderregion – evtl. Ausrüstung zum Wandern und für Waldspaziergänge mitbringen.

Matten und Meditationskissen sind vorhanden, können natürlich gerne auch mitgebracht werden.