

## MBSR Kompaktseminar

### „Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung im Berufsalltag – Einführung in MBSR“

#### Programm

**Seminarleitung:** Susanne Greve und Cornelia Lorenz

**Sonntag:** Anreise bis 17 Uhr, Kennenlernrunde um 18:00 Uhr, Abendessen um 19:00 Uhr

**Freitag:** Abreise bis 16 Uhr

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9:00-11:30	Seminar Einheit 1	Seminar Einheit 3	Seminar Einheit 5	Übungsblock in Stille (bis 14:00, inkl. Mittagessen)	Seminar Einheit 8
11:45-12:30	Stille Übungszeit in der Natur	Stille Übungszeit in der Natur	Stille Übungszeit in der Natur		Stille Übungszeit in der Natur
12:30	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
anschl.	Pause	Pause	Pause	Pause (14:00-15:00)	Pause (bis 14:00)
15:00-17:30	Seminar Einheit 2	Seminar Einheit 4	Seminar Einheit 6	Seminar Einheit 7	Seminarabschluss (14:00-15:30)
18:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abreise (16:00)
19:30-20:00	Achtsame Bewegung und Stille (optional)	Achtsame Bewegung und Stille (optional)	Achtsame Bewegung und Stille (optional)	Achtsame Bewegung und Stille (optional)	

Alle Zeiten vorbehaltlich geringfügiger Änderungen aus aktuellem Anlass durch die Seminarleitung