



Mind Full, or Mindful?

Mind full oder Mindful: Achtsame Auszeit auf der Lenzerheide

Das Training wird sich u.a. auf das MBSR Mindfulness - Based Stress Reduction Kursprogramm stützen.

MBSR ist 1979 vom Molekularbiologen Prof. Jon Kabat-Zinn an der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts (USA) entwickelt worden.

MBSR fördert durch die systematische und alltagsbezogene Übung der Achtsamkeit einen bewussteren Umgang mit allen Erfahrungen im Leben, besonders auch mit Stress im Alltag.

Wir verwöhnen Sie zum Preis ab **CHF 900 pro Person im Doppelzimmer** mit folgenden Leistungen:

- Drei Übernachtungen im Doppelzimmer Nostalchic
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet bis 11.00 Uhr
- 6-Gang-Verwöhnmenu innerhalb der Halbpension
- 6 Trainingseinheiten à 90 Minuten
- Nutzung der Wellness-Oase BergSpa mit dem grössten Hamam im Alpenraum
- Und vielem, vielem mehr ...

Programm:

Insgesamt 6 Trainingseinheiten à 90 Minuten mit abwechslungsreichen Achtsamkeitsübungen und Anregungen, wie die Lebenskunst der Achtsamkeit in den Alltag integriert werden kann; geeignet sowohl für EinsteigerInnen als auch für bereits Geübte.

Preise

3-Tages Package zum Preis von CHF 900 pro Person im Nostalchic-Doppelzimmer oder CHF 1050 pro Person im Alpenchic-Doppelzimmer

Einzelzimmerzuschlag CHF 50.00 pro Person und Nacht.

Gültigkeit des Angebotes

Sonntag, 16. Juni bis Mittwoch, 19. Juni 2021

Sonntag, 21. November bis Mittwoch, 24. November 2021

Ihr Zimmer können Sie direkt im Schweizerhof reservieren (081 385 25 25)

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Schweizerhof-Team und **Beatrice Keck, MBSR - Lehrerin, Mitglied MBSR - Verband Schweiz**