



Mindfulness-Seminar

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 870 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 870 pro Person im Nostalchic-Doppelzimmer oder CHF 1020 pro Person im Alpenchic-Doppelzimmer
Einzelzimmerzuschlag CHF 50.00 pro Person und Nacht.

Gültigkeit des Angebotes

Montag, 19. November bis Donnerstag, 22. November 2018

Montag, 10. Juni bis Donnerstag, 13. Juni 2019

Hier finden Sie Informationen zum Seminar.

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**