



Achtsamkeitstraining MBSR Kompakt auf Kreta **21. -28. August 2021**

in Griechenland/ Kreta/ Nähe Plakias/ Souda Bucht/ Hotel Souda Mare und 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 5. mal in Folge an diesem Ort statt.

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

In der Meditation erfahren wir uns in der Tiefe. Die Stille und den inneren Frieden erleben wir als Ur-Grund, als Boden, der auch im Alltag trägt.

Die Anleitungen und die Kursstruktur erleichtern Meditation zu erfahren und eine stabile, tägliche Meditationspraxis aufzubauen.





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 € 1.150,00-

Aufpreis Einzelzimmer € 125,-

TeilnehmerInnen Rückmeldungen

„Die Woche in Kreta mit Euch habe ich sehr genossen. Mit MBSR habe ich auch in den Wochen danach viel Freude empfunden. Mittlerweile habe ich die formalen Übungen in meinen Tagesablauf, trotz Schichtdienst, integrieren können.

Ohne Meditation würde mir etwas fehlen.

Allen ein erfülltes Leben!“ (Klaus, 2019)





„.....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, 2018)

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

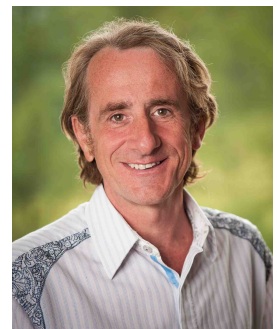
Es ist zwar schon recht spürbar, wie sehr der Alltag seinen Sog entfaltet... das ist mir besonders nach der Rückkehr aus Kreta aufgefallen - und ja genau, da sind wir schon mitten drin: es ist mir aufgefallen, so wie ich immer öfter Dinge wahrnehme, während sie passieren :-)" (Belinda, 2018)

"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, 2016)

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.



Weitere Angaben zur Biographie unter:
<http://raich-trauner.com/ueber-uns/>





**REISEANMELDUNG
zum Ferienseminar mit Otto Raich**

Bitte vollständig ausfüllen – jeweils pro Person - und zusenden/faxen/scannen an:
INSIDE TRAVEL, Klaus-Honauer-Str. 1, D-83512 Wasserburg a.Inn, Tel: 0049 (0)8071 - 2781, Fax: -5824,
E-Mail: info@inside-travel.com

Unter Anerkennung der umseitigen Reisebedingungen melde ich mich hiermit zum Ferienseminar
» **Achtsamkeitstraining MBSR - Kompakt** « vom **21.08. – 28.08.2021** auf **Süd-Kreta** verbindlich an:

Name: Geb.-Datum:

Vorname: Tel.-Nr.:

Straße: Handy-Nr.:

Land/PLZ/Ort: E-Mail:

Preise für Unterkunft mit 7x kretisches Frühstücksbuffet & 6x dreigängiges Abendmenü, Kursgebühr, kostenloser Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3x am Samstag):

Doppelzimmer mit Dusche/WC/Balkon od. Terrasse zur Meereseite **€ 1150,00**

Doppelzimmer zur Alleinbenutzung (= EZ-Zuschlag) **€ 120,00**

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

Zimmer zusammen mit:

(½ DZ-Belegung ist nur bei Gegenbuchung möglich. Ansonsten wird der EZ-Zuschlag in Rechnung gestellt.)

Verlängerungswoche vor oder nach dem Seminar inkl. Frühstück & 5x Abendessen, offenes Programm „kreativ – meditativ – aktiv“ (Bitte Sonderprospekt anfordern oder unter www.inside-travel.com) zum Preis ab:

€ 555,00 im DZ Zuschlag für DZ zur Alleinbenutzung € 125,00

Ich wünsche meinen Zusatzaufenthalt vom bis

Flüge vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis (Bitte lassen Sie sich vor Festbuchung ein Angebot erteilen.)

Ich wünsche einen Flug vom bis ab/bis zum Preis von €

Reiserücktrittsversicherung mit Rückreiseschutz (kein Eigenanteil) (= € 61,00 Reisepreis bis € 1.200,00)
 (= € 71,00 Reisepreis bis € 1.400,00)

Nach Buchungseingang erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung und Rechnung. Die Anzahlung in Höhe von 20% des Gesamtpreises (sofort) und die Restzahlung (28 Tage vor Reiseantritt) darf abgebucht werden von folgendem Konto:

IBAN-Nr.: BIC-Code:

Ort/Datum Unterschrift:

Bei Buchung bis zum 31.01.2021 gewähren wir 3% Frühbucherrabatt !!

