



Stressbewältigung
durch Achtsamkeit
MBSR - Mindfulness Based
Stress Reduction

Alexander Sommer
Maierhöfenerstr. 31/1
88316 Isny

Tel.: 07562 - 981 60 58
Email: info@mbsr-sommer.de
Web: www.mbsr-sommer.de

Bank: Ing-DiBa
Kontoinh.: Alexander Sommer
IBAN: DE30 5001 0517 5410 8510 36
BIC: INGDDEFF

Isny, 15. Januar 2018

An die ehemaligen KursteilnehmerInnen

der Stressbewältigung durch Achtsamkeit/
MBSR-Kurse

Einladung zum Achtsamkeitswochenende 23. - 25. November 2018

Liebe TeilnehmerInnen der Stressbewältigung durch Achtsamkeit und MBSR-Kurse,

ich freue mich, dass ich im nächsten Jahres wieder ein Achtsamkeitswochenende zum Anknüpfen an die Erfahrungen aus den Kursen anbieten kann.

Vielleicht liegt Ihr Kurs schon einige Monate, vielleicht auch schon mehrere Jahre zurück. Vielleicht sind Sie noch regelmäßig am Üben, vielleicht begleitet Sie eine der Übungen gelegentlich, vielleicht hat Sie der Alltagstrott wieder eingeholt und die Achtsamkeitsübungen sind in Vergessenheit geraten. Vielleicht gibt es insgeheim noch eine kleine Sehnsucht nach mehr Achtsamkeit in Ihrem Leben oder nach einer Zeit, diese zu vertiefen.

Ganz egal wie nah oder fern die Übungen für Sie sind, ich möchte Sie herzlich zum Achtsamkeitswochenende im November einladen.

**Ein Wochenende zum Innehalten,
zum zu sich Kommen,
zum Kraft schöpfen,
zum Vertiefen der Achtsamkeit
und einfach zum Erleben der wohltuenden Wirkung von Achtsamkeitsübungen.**

An diesem Wochenende werden wir mit den Grundübungen aus dem MBSR - dem Bodyscan, dem Achtsamen Dehnen, der Sitz- und Gehmeditation - Achtsamkeit praktizieren. Zeiten der Stille und andere Meditationsübungen ermöglichen die Erfahrungen zu vertiefen. Auch gibt es Raum um über das Erlebte in Austausch zu kommen und offene Fragen zu klären.

Für das Achtsamkeitswochenende können wir in der ruhigen und herzlichen Atmosphäre im Haus am Sparrenberg sein. Das Seminarhaus liegt zwischen satten grünen Wiesen oberhalb des Öschlesees ca. 10 Autominuten von Kempten entfernt.

Weitere Informationen finden Sie auch auf der nächsten Seite.

Mit herzlichen Grüßen aus Isny

Alexander Sommer

Achtsamkeitswochenende 23. - 25. November 2018

Seminarzeit: Fr. 18.00 – So. ca. 14.30 Uhr

Seminarort: Haus am Sparrenberg - www.haus-am-sparrenberg.de
Sparrenberg 2, 87477 Sulzberg
Tel: 08376-8578

Seminargebühr: • bei Anmeldung und Bezahlung bis 22.09.2018: 175.- Euro
• bei Anmeldung und Bezahlung ab 23.09.2018: 225.- Euro

zzgl. Übernachtung und Vollpension
im EZ 60.-€/Tag, im DZ 55.-€/Tag, im 3-Bettzimmer 50.-€/Tag
Zimmerwünsche sind möglich, können jedoch nicht immer
berücksichtigt werden

Seminarleitung: Alexander Sommer

Anmeldung an: Alexander Sommer, Maierhöfenerstr. 31/1, 88316 Isny

Das Kleingedruckte/Teilnahmebedingungen:

Mit schriftlicher Anmeldung und der Überweisung der Seminargebühr wird ein Platz verbindlich reserviert. Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Kursbeginn wird die Teilnahmegebühr abzüglich 30.- € Bearbeitungsgebühr erstattet. Bei einer späteren Absage, Unterbrechung oder Abbruch des Achtsamkeitswochenendes kann eine Rückerstattung oder Teilrückerstattung nicht erfolgen. Achtsamkeitsverfahren und MBSR wollen und können nicht eine notwendige medizinische oder psychologische Behandlung ersetzen, jedoch diese sinnvoll ergänzen. Falls Sie sich in psychotherapeutischer oder fachärztlicher Behandlung befinden, müssen Sie eine Seminarteilnahme absprechen. Jeder Teilnehmer/in erklärt mit seiner schriftlichen Anmeldung, dass er/sie physisch und psychisch gesund ist, bzw. ärztlicherseits keine Bedenken für eine Seminarteilnahme bestehen.

Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Seminarleitung übernimmt keine Haftung, soweit es sich nicht um Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit handelt.

Anmeldung – Bitte gut leserlich in Druckbuchstaben ausfüllen

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Achtsamkeitswochenende vom 23.11. - bis 25.11.2018 im Haus am Sparrenberg an.

Name, Vorname _____

PLZ, Wohnort _____

Tel.: _____

E-mail: _____

Die Seminargebühr von 175.- / 225.- € habe ich am _____ auf das Konto Alexander Sommer bei der Ing-DiBa , IBAN: DE30 5001 0517 5410 8510 36, BIC: INGEFF überwiesen.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie mit der Anmeldung an.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____