

## Ein Achtsamkeitswochenende im Kloster Lehnin

Brauchst du eine Auszeit? Möchtest du einfach mal wieder Ruhe spüren und zu dir selbst kommen?

Vielleicht ist dann ein achtsames Wochenende im Kloster Lehnin genau das Richtige für dich?



### Ein achtsames Wochenende

Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung mit diversen Techniken und Übungen (sowohl im Seminarraum als auch in der herrlichen Natur des Klosters)

Dieser Kurs basiert auf dem Stressimpfungstraining nach Meichenbaum:  
Wie können wir aktuelle schwierige Situationen gut für uns lösen?  
Und wie können wir auch mit zukünftigen Stressoren besser umgehen?

Termin: Freitag, 07.05., 18.00 Uhr, bis Sonntag, 09.05.2021, ca. 15.00 Uhr

Ort: Kloster Lehnin

Kosten: 160 € Seminargebühr \*  
170 € Unterbringung und Verpflegung \*\*

\* Dieser Kurs ist als gesundheitsfördernder Kurs zertifiziert und wird deshalb von den Krankenkassen als Präventionskurs **bezuschusst** (meist 75 - 95%; ID 20200818-1223705).

\*\* Unterbringung in einem schönen Einzelzimmer mit Bad, WC; 3 Mahlzeiten

Teilnehmer: max. 10 Personen

## Ablauf:

Freitag, 07.05.

- 18.00 Uhr Gemeinsames Abendessen
- 19.00 Uhr Gesprächsrunde und Einführung ins Thema "Stressbewältigung"

Samstag, 08.05.

- 8.30 Uhr Meditation (nach einem ersten Kaffee, Tee)
- 9.45 Uhr Frühstück
- 11.00 Uhr Stressbewältigung
- 13.00 Uhr Mittagessen
- 15.00 Uhr Stressbewältigung
- 18.30 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr Schokoladenmeditation

Sonntag, 09.05.

- 8.30 Uhr Meditation (nach einem ersten Kaffee, Tee)
- 9.45 Uhr Frühstück
- 11.00 Uhr Stressbewältigung, Achtsamkeitsübungen im Freien
- 13.00 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Abschlussrunde

Außerhalb unserer Gruppenzeiten lade ich euch zur Stille ein. Ohne Handy oder andere Ablenkungen können wir somit auch innerlich zur Ruhe kommen, Themen aus den Gesprächen intensiver erfahren und uns selber tiefer spüren. So wird unser achtsames Wochenende zu einem ganz besonderen Erlebnis.