

Kosten:

495,- € Seminarkosten - darin enthalten:

- Organisation und Leitung der Auszeit
- **Kompaktkurs MBSR-Stressbewältigung** inklusive Übungstag in Stille und Achtsamkeit
 - **Übungen:** Achtsamkeitsmeditation im Sitzen/ Gehen, Body-Scan, Yoga, Mitgefühlsübungen
 - **Themen:** Achtsamkeit, Wahrnehmung, Körper, Stress, Essen, Kommunikation u.a.
 - **Materialien:** Schriftliche Unterlagen, Audio-dateien mit den Übungen (für zuhause)
- Vorplanung und Begleitung bei Wanderungen und Ausflügen
- Gruppen- und Einzelgespräche

Wer Zuschüsse bei Arbeitgeber/Krankenkasse beantragen will, erhält eine Bescheinigung.

Im Preis *nicht* enthalten:

- Übernachtung im Appartement/Ferienhaus im EZ, DZ, 3-Bettzimmer (vor Ort zu zahlen)
- Reise- und Essenskosten
 - Frühstück und eine kalte Mahlzeit machen wir selbst, die Kursleitung kauft vorher ein
 - Mittagessen erhalten wir am Hof (vegetarisches Essen 13,- €) oder essen unterwegs

Die Essenskosten teilen wir am Ende untereinander – bitte dafür etwas Geld mitbringen!
- Führungen
- Saunakosten (10,- pro Pers.)
- Mietfahrräder
- Bettwäsche/Handtücher (können mitgebracht oder für 15,- € geliehen werden)

Anmeldung:

Name:

Postanschrift:

Tel./E-Mail:

Geburtsdatum:

Anreise (bitte zutreffendes ankreuzen):

- Ich reise alleine an.
- Ich O biete / O suche eine MFG (Auto/ Bahn/Bus) und erlaube, dass meine Kontaktdaten weitergegeben werden.

Zimmerwunsch (Kosten/Tag – inkl. Seminarraum):

- EZ DZ 3-Bett-Zimmer
(64-70,- €) (50,- € pro Pers.) (40,- € pro Pers.)

Sonstiges (bitte hier auch Essenswünsche, z.B. vegetarisch/normal/egal/Allergien ... vermerken):

Ort/Datum/Unterschrift:

Bitte das **Anmeldeformular** per Mail oder Post an die Kursleiterin schicken – alternativ:

<https://www.susannemuellner.de/anmeldung>.

Sie erhalten eine Bestätigung mit Bitte um Anzahlung von 50,- €, Infos zur Auszeit und eine Packliste.

Anmeldung möglichst bis Sommer 2024. Sie können bis kurz vorher anfragen (max. 15 Plätze, Reservierung nach Zahlung; Stornogebühr lt. Anmeldebestätigung)

An- und Abreise

Für An-/Abreise ist jede/r selbst verantwortlich.

- Ankunft: 19.10.2024, bis 16 Uhr
- Abschluss: 25.10.2024, 11 Uhr nach gem. Abschluss (individuelle Verlängerung möglich)

Die Ostsee ruft! – Achtsame Auszeit mit **MBSR-Kurs**

vom 19.10. - 25.10.2024

auf Hof Buschenhagen (Niepars)

an der Vorpommerschen Boddenküste

- Wohnen auf einem ruhig gelegenen Hof
- Meditieren und Achtsamkeit üben
- (Rad-)Wandern und Ausflüge machen – zur Boddenküste, zur Ostsee, nach Stralsund ...



Für Frauen & Männer jeden Alters, die

- zur Ruhe kommen und auftanken wollen,
- das flache Land und das Meer lieben,
- in die Achtsamkeit eintauchen, sich in der Natur bewegen und Gemeinschaft erleben wollen

Unterkunft:

Hof Buschenhagen
Dorfstr. 1
18442 Niepars
www.hof-buschenhagen.de



Hof Buschenhagen ...

... liegt in dem gleichnamigen Ort, 3 km von der **Vorpommerschen Boddenküste entfernt**, dem größten Nationalpark an Deutschlands **Ostseeküste**, der sich über 60 km vom Darß bis nach Rügen ausdehnt.

Die Bodden, die Lagunen der Ostsee, machen über 80% des Nationalparks aus. Die Boddenlandschaft ist erst nach der letzten Eiszeit entstanden und bis heute in ständiger Veränderung – ihr Markenzeichen.

Der Nationalpark ist einer der bedeutendsten Kranichrastplätze. Im Herbst ziehen bis zu 70.000 **Kraniche** durch das Gebiet und übernachten in den flachen Boddengewässern. Wir können sie im 2 km entfernten *Kranorama* beobachten.

Der Öko-Hof Buschenhagen ist ein natürlicher Ort mit großer Wiese, einem Teich und allerlei Tieren (Ponys, Rinder, Katze, Fuchs ...).



Wir wohnen in rustikal ausgestatteten **Appartements oder Ferienhäusern**. Es gibt viel Platz, gemütliche Ecken, eine Küche und eine **Sauna**.

Unser **Seminarraum** liegt unterm Dach und bietet einen weiten Blick über die Landschaft. Um sie zu erkunden, können **Fahrräder** ausgeliehen werden.



Die Auszeit beinhaltet einen Kompaktkurs **MBSR-Stressbewältigung** inklusive einem **Übungstag in Stille und Achtsamkeit**.

Das Programm wird seit Jahren wissenschaftlich begleitet und verbindet Elemente asiatischer Meditation, z.B. Sitz-/Gehmeditation, Körperwahrnehmung, mit achtsamem Yoga und Stresstheorie. Um über persönliche Fragen zu reden, besteht die Möglichkeit zum **Einzelgespräch**.

Nachmittags können wir **Ausflüge** machen – zu Fuß, mit Rad, Bus oder Schiff, z.B.

- in die Boddenlandschaft,
- zum *Kranorama* oder anderen Museen,
- nach Barth oder Stralsund,
- nach Zingst, Darß und zum Ostseestrand.



In der Begegnung mit uns selbst, miteinander, der Natur – im Schweigen, im Reden, beim Wandern – können wir zu uns finden und Kraft schöpfen.

Atem holen, Ruhe finden, im Jetzt ankommen.

Kursleitung & Info:

Susanne Müllner, Diplom-Religionspädagogin,
Achtsamkeitstrainerin (MBSR, MBCL, TAA)
Saalgasse 15, 60311 Frankfurt
069-3089622, info@susannemuellner.de
www.susannemuellner.de