



Achtsamkeit lernen wo es am schönsten ist

### INFORMATIONSBLATT ZUR MBSR-REISE NACH JUIST 22.-28.9.2019

**Hören Sie schon das Meeresrauschen? Fühlen Sie bereits den Wind im Gesicht und den Sand zwischen den Zehen? Und dann diese Ruhe....**

All das erwartet Sie vom 22. – 28. September 2019 im Weberhof auf Juist. Eine entspannte Insel, die einlädt zum Innehalten, sich zurücklehnen und mal die Nase in den Wind zu hängen.

In dieser Woche führt Sie die Achtsamkeits-Trainerin Gabriela Voß durch das **MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) – Programm nach Dr. Jon Kabat-Zinn.**

Es ist eines der am besten erforschtesten Programme zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, das Ende der Siebziger Jahre in den USA entwickelt wurde. Das Programm hat sich seit Jahrzehnten in der Gesundheits-Prävention bewährt.

Wenn Sie sich **mehr Gelassenheit in Ihrem Leben** wünschen, mehr Klarheit darüber, was der tiefere Auslöser für Ihren **Stress** ist und vor allem, wie Sie diesen **zukünftig wirksam reduzieren** können, dann sind Sie in dieser kompakten Woche genau richtig. **Das Extra: begleitend zur Woche ist für Sie eine individuelle Coaching-Sitzung von 45 min Dauer enthalten.** Sichern Sie sich frühzeitig Ihren Wunsch-Termin und schreiben Sie mir eine Mail an [mail@gabrielavoss.de](mailto:mail@gabrielavoss.de)

Gabriela Voß – Trainerin für achtsamkeitsbasierte Veränderungsprozesse



Achtsamkeit lernen wo es am schönsten ist

Gleichzeitig genießen Sie in dieser Woche echtes Urlaubs-Feeling. Es steht ausreichend freie Zeit zur Verfügung, um das Erlebte nachwirken zu lassen, lange Spaziergänge am Meer zu unternehmen oder sich mit Ihrem Lieblingsbuch vor den Kamin zu kuscheln.

Ute und Olaf Fiedler, Inhaber des familiengeführten Weberhofs, sorgen in dieser Zeit herzlich für Sie. Mit einem reichhaltigen und abwechslungsreichen Frühstück starten Sie in den Tag und haben die Wahl, sich in der Mittagspause im benachbarten Restaurant bekochen zu lassen oder lieber im Juister Zentrum auf eigene Faust etwas zu entdecken. Eine Brotzeit am Abend kann im Weberhof optional dazu gebucht werden. Sie werden rundum versorgt und Ute Fiedler steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Die Unterkunft buchen Sie direkt unter <http://www.weberhof-juist.de/> und sprechen alle weiteren Details Ihres Aufenthaltes persönlich ab.

### **Ablauf einer MBSR-am-Meer-Woche**

(je nach Wetter finden einzelne Module draußen statt):

#### **1. Tag – Sonntag, 22.9. individuelle Anreise**

Die Fähre Norden – Juist legt um 16:30 Uhr Norddeich/Mole ab. Rechtzeitige Ankunft vor Abreise wird empfohlen. Das Ticket kann bereits online gekauft werden: <https://ticket.reederei-frisia.de/Juist/>

In Norddeich/Mole stehen ausreichend Parkplätze der Reederei zur Verfügung (kostenpflichtig).

Oder Sie kommen gleich mit Bahn. Die fährt direkt bis zum Anleger.

<https://www.bahn.de/>

Am Juister Hafen steht ein Handwagen für Ihr Gepäck bereit.



Achtsamkeit lernen wo es am schönsten ist

## **2. – 5. Tag – Montag bis Donnerstag 23.-26.9.**

8:00-9:00 Uhr Frühstück im Weberhof (inklusive)

9:30-12:30 Uhr MBSR (Meditationen im Sitzen und Liegen, achtsame Kommunikation in 2er- und 3er-Gruppen, gemeinsamer Erfahrungsaustausch im Plenum)

12:30-13:30 Uhr Mittagspause

13:30-16:00 Uhr zur freien Verfügung

16:00-18:00 Uhr MBSR (Yoga und Gehmeditation, bei gutem Wetter am Strand)

Ab 18:00 Abendessen (optional als Brotzeit im Weberhof buchbar),  
anschl. Zeit zur freien Verfügung

## **6. Tag – Freitag, 27.9.**

8:00-9:00 Uhr Frühstück im Weberhof (inklusive)

9:30-12:30 Uhr MBSR (Thema: Lifestyle und Selbstfürsorge, Achtsamkeit im Alltag)

12:30-14:30 Uhr Mittagspause

14:30-18:00 Uhr MBSR (gemeinsame Zeit in Stille, Wiederholung aller bisherigen Übungen)

18:00-20:00 Uhr Abendessen

20:00-21:30 Uhr Abschluss, Ausblick auf die Zeit nach dieser Woche, Ziele und Vereinbarungen mit sich treffen

## **7. Tag – Samstag, 28.9. Abreise**

Die Fähre Juist – Norden legt um 09:30 Uhr ab. Transfer des Gepäcks zum Anleger per Fahrradanhänger.

**Training · Coaching · Veränderung**

T 0172-4245747   mail@gabrielavoss.de   www.gabrielavoss.de



Achtsamkeit lernen wo es am schönsten ist

### Preise und Organisatorisches

MBSR-Kurs: EUR 550,- (Leitung durch zertifizierte MBSR-Trainerin, inkl. 45min Coaching-Session, Hand-Out und Audio-Dateien)

Übernachtung im EZ: EUR 120,- /Person und Nacht inkl. Frühstück

Übernachtung im DZ: EUR 100,- /Person und Nacht inkl. Frühstück

Abendessen: herzhaftes Brotzeit im Weberhof optional für EUR 12,- /Mahlzeit

Die Anreise erfolgt in Eigenorganisation. Sprechen Sie mich gern bzgl. Fahrgemeinschaften an.

### Freizeitaktivitäten vor Ort:

- Juist ist autofrei und daher bietet es sich an die Insel mit alternativen Transportmitteln wie Fahrrädern oder Kutsche zu erkunden. Auch Reiten ist sehr beliebt.
- Die Insel wurde vor kurzem zum zertifizierten Thalasso-Nordseeheilbad erklärt. Rund um das Thema Wellness finden Sie ein breites Angebot.
- Das Meer, das Meer, das Meer...
- Mehr Informationen gibt es hier: <https://www.juist.de/>

Ich empfehle Ihnen eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen, falls Sie aus unvorhergesehenen Gründen kurzfristig die Reise nicht antreten können. Bitte lesen Sie auch die AGB's in meinem Anmeldeformular damit es für uns alle so entspannt wie möglich wird. Ich freue mich auf Sie!

Herzlichst

Training · Coaching · Veränderung

T 0172-4245747 mail@gabrielavoss.de www.gabrielavoss.de