

# ACHTSAMKEITSTRAINING - KOMPAKT (MBSR)



inside  travel  
*Reisen für dich. Zu dir.*

KURSNUMMER: **OUC 07**  
KURSZEIT: **ca. 4-6 Std./Tag**  
PREIS: **€ 1080**

## Dr. Kirstin Luppe:

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Zusatzbezeichnung in  
Psychotherapie/  
Homöopathie/Akupunktur

Ausgebildete MBSR- und MBCT-  
Kursleiterin am Institut für  
Achtsamkeit

Abgeschlossene Coaching  
Ausbildung bei Veit Lindau

Seit 1999 intensive Schulung der  
Achtsamkeits- und Meditationspraxis  
bei verschiedenen LehrerInnen  
(Annette Kaiser, Thomas Hübl, Thich  
Nhat Hanh, Eckart Tolle)

Gründung und Leitung des  
„Ärzteteam-Luppe“ zur  
hausärztlichen Notdienstversorgung  
([www.aerzteteam-luppe.de](http://www.aerzteteam-luppe.de)) im  
südbadischen Raum..

## 08.06. – 15.06.2024

### Wie beeinflusst Achtsamkeit unser Leben?

Achtsamkeit ist nicht nur eine Methode, um ein spezielles Ziel zu erreichen, sondern eine bestimmte Haltung, dem Leben gegenüber, die unser ganzes Dasein betrifft. Dabei lernen wir, unsere Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen oder die Geschehnisse um uns herum bewusst wahrzunehmen, ohne uns dabei in Bewertungen, Sorgen oder Ängsten zu verlieren.

Achtsamkeit bedeutet, dem Leben in einer offenen, interessierten, annehmenden und nicht wertenden Haltung gegenüberzutreten – immer im gegenwärtigen Augenblick. So können wir unsere gewohnheitsmäßigen, oft unbewussten und automatisch ablaufenden Denk- und Verhaltensmuster erkennen.

Durch das achtsame Wahrnehmen der gegenwärtigen Erfahrung – auch wenn dies mit Stress, Schmerz und unangenehmen Gefühlen verbunden sein kann – eröffnet sich uns eine neue Perspektive. Dadurch können wir unser Leben freudiger und selbstbestimmter gestalten.

### Inhalte des Trainings

Neben der Vermittlung wissenschaftlich fundierter theoretischer Inhalte geht es vor allem darum, eigene praktische Achtsamkeitserfahrungen zu ermöglichen. Dies kann zum Beispiel das Wahrnehmen der Körperempfindungen („Body Scan“) sein, Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen oder in der Bewegung durch das sanfte und achtsame Praktizieren von Yogastellungen, Qi Gong oder durch eine Gehmeditation.

## INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteilten Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))  
Gegen Aufpreis:
  - DZ zur Alleinbenutzung: 50 € - 100 € pro Person & Woche
  - Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 40 € pro Person & Woche
  - Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 20 € pro Person & Woche
  - Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 60 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Vegetarische Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu