

### OTTO RAICH MBA, MSC

Lehrer für Achtsamkeitsmeditation und MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), Coach, Supervisor und Organisationsentwickler. Zusammen mit seiner Frau Ulrike Leiter des Zentrums für Achtsamkeit, Yoga und Meditation in Linz, Österreich. Lehrt an verschiedenen Aus- und Fortbildungseinrichtungen in Österreich MBSR und Meditation.

Eigene Praxis und Ausbildungen:  
Übung am Zenweg bei Alexander Poraj (Zen Linie Leere Wolke, Benediktushof)  
MBSR am IAS, Institut für Achtsamkeit und Stressprävention Bedburg, D  
Verschiedenste Meditations - Retreats in Vipassana/Theravada Tradition Kontemplation im Haus Gries, D

Energiearbeit bei  
Onelife Michael Barnett, Denzlingen,  
Meditationstherapie bei  
Günther Vetter, Kirchsschlag, A  
Master Sozialwissenschaften an  
Sigmund Freud Universität, Wien  
MBA an Open University Milton Keynes, UK

#### KURSZEIT:

Ca. 6 Std./Tag

#### KURSNUMMER:

KRE 05

#### PREIS:

EUR 1150

## ACHTSAMKEITSTRAINING MBSR-KOMPAKT

**21.08.2021 - 28.08.2021**

Es gibt wohl keinen schöneren Ort und keine bessere Gelegenheit, die innere Haltung der Achtsamkeit kennenzulernen und sich diese anzueignen, als hier an der Südküste Kretas. Dieses Seminar findet bereits zum 6ten mal in Folge an diesem Ort statt.

Jon Kabat-Zinn, der Begründer des MBSR Programmes, beschreibt die Haltung der Achtsamkeit mit den Worten: Interessiert, neugierig, nicht bewertend und akzeptierend wahrzunehmen, was sich im jeweiligen Moment zeigt.

Mit den Meditationen und Methoden des MBSR Programmes erforschen wir in diesem Seminar die Wirkzusammenhänge von Achtsamkeit, Stressempfinden und dem Gefühl der inneren Freiheit. Das Seminar ist sehr praxisorientiert und ermöglicht damit tiefgehende Erfahrungen.

#### Seminar - Inhalte

Dieses Angebot beinhaltet alle Bestandteile und Inhalte des klassischen MBSR Kurses:

Das Vorgespräch, dieses wird vor Reiseantritt oder auch vor der Entscheidung, diese MBSR Reise zu buchen, je nach Wohnort des Teilnehmers am Telefon oder via Skype geführt.

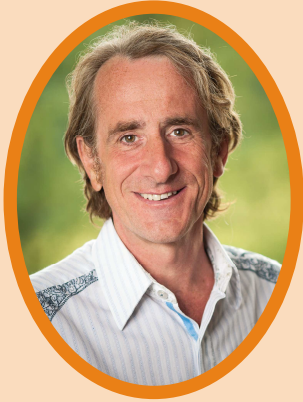
Alle zum MBSR Programm gehörenden Methoden werden am Seminarort in Kreta erarbeitet und geübt. Dazu gehören unter anderem:

Der Bodyscan, die Yoga-Übungsreihe, die Meditation mit dem Atem, die Achtsamkeitsmeditation, die Gehmeditation und die Bergmeditation.

Weiters werden zu bestimmten Themen kognitive Inhalte vermittelt und diese auf die eigene Situation und den eigenen Alltag angewendet und reflektiert.

Zu diesen Themen gehören unter anderem: Wahrnehmung versus Interpretation, der Umgang mit stressverschärfenden Gedanken, mit schwierigen Gefühlen, mit schwieriger Kommunikation und mit stressvollen Situationen.

Es wird dabei sehr auf die Anwendbarkeit der Inhalte auf das jeweilige, eigene Verhalten im Alltag geachtet.



### OTTO RAICH MBA, MSC

Lehrer für Achtsamkeitsmeditation und MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), Coach, Supervisor und Organisationsentwickler. Zusammen mit seiner Frau Ulrike Leiter des Zentrums für Achtsamkeit, Yoga und Meditation in Linz, Österreich. Lehrt an verschiedenen Aus- und Fortbildungseinrichtungen in Österreich MBSR und Meditation.

Eigene Praxis und Ausbildungen:  
Übung am Zenweg bei Alexander Poraj (Zen Linie Leere Wolke, Benediktushof)  
MBSR am IAS, Institut für Achtsamkeit und Stressprävention Bedburg, D  
Verschiedenste Meditations - Retreats in Vipassana/Theravada Tradition Kontemplation im Haus Gries, D

Energiearbeit bei Onelife Michael Barnett, Denzlingen, Meditationstherapie bei Günther Vetter, Kirchsschlag, A  
Master Sozialwissenschaften an Sigmund Freud Universität, Wien  
MBA an Open University Milton Keynes, UK

### KURSZEIT:

Ca. 6 Std./Tag

### KURSNUMMER:

KRE 05

### PREIS:

EUR 1150

## ACHTSAMKEITSTRAINING MBSR-KOMPAKT

**21.08.2021 - 28.08.2021**

Für den **Zeitraum von 7 Wochen nach Seminarende** wird ein Übungsprogramm erarbeitet sodass die Teilnehmerinnen die positiven Auswirkungen einer über 8 Wochen andauernden täglichen Übungspraxis erfahren können. Für diesen Zeitraum besteht die Möglichkeit einer **wöchentlichen Praxisbegleitung** via Telefon oder Skype.

Die TeilnehmerInnen erhalten **schriftliche Unterlagen** (ein Kursbuch) und **Übungs – CD`s** mit den wesentlichen Meditationen und Übungen.

### Freizeit während des Aufenthaltes in Kreta

Es steht genügend Zeit zur Verfügung, um die Sonne und das Meer zu genießen und die nährnde Natur und Umgebung auf Kreta zu erkunden.

Die achtsamkeitsbasierten Übungen des Seminars öffnen die Wahrnehmung und die Sinne und machen die seminarfreie Zeit zu einer besonders wertvollen Erfahrung.

### Programmablauf

Samstag

- Anreise und Ankommen

Sonntag bis Freitag

- Morgeneinheit
- Frühstück
- Seminar am Vormittag
- täglich steht der Nachmittag individuell zur Verfügung
- Abendeinheit (Ausnahme, am Donnerstag keine Abendeinheit)

Samstag

- Abreise