

## **Achtsamkeit in der Natur**

Bewusste und achtsame Übungen in der Natur - meditatives Wandern

### **Was**

Dieses Informationsblatt soll Ihnen allfällige Fragen, die vor unserer Auszeit im Hotel Garni Chesa Mulin auftreten könnten, beantworten. Für alle weiteren Fragen wenden Sie sich ungeniert an mich.

### **Programm**

Zwei Trainingseinheiten à 180 Minuten sowie ein ganzer Tag in der freien Natur; geeignet sowohl für EinsteigerInnen als auch für bereits Geübte. Die Übungen werden abwechslungsreich sein und sollen auch Inputs für den Alltag vermitteln. Zudem am ersten Tag eine Einführung ins Thema Achtsamkeit verbunden mit ersten Übungen.

Im Angebot inbegriffen sind der Eintritt ins Bellavita Spa Erlebnisbad, Benützung der Bergbahnen sowie der ÖV im Oberengadin.

### **Hintergrund**

Das Training wird sich u.a. auf das **MBSR Mindfulness - Based Stress Reduction** Kursprogramm stützen. MBSR ist 1979 vom Molekularbiologen Prof. Jon Kabat-Zinn an der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts (USA) entwickelt worden.

MBSR fördert durch die systematische und alltagsbezogene Übung der Achtsamkeit einen bewussteren Umgang mit allen Erfahrungen im Leben, besonders auch mit Stress im Alltag.

### **Hilfreich für den Kurs**

Bequeme und unkomplizierte Kleidung. Nehmen Sie insbesondere für den ganzen Tag einen kleinen Tagesrucksack mit. Und ganz wichtig: Flexibilität; da wir uns draussen bewegen, müssen wir das Programm kurzfristig den Wetterverhältnissen anpassen können.

### **Wann**

Montag, 18. August 2025:	14.00 - 15.00 Uhr	Begrüssung und Einführung
Dienstag, 19. August:	09.00 - 12.00 Uhr	Meditatives Wandern und Sein
Mittwoch, 20. August:	09.00 - 16.00 Uhr	Meditatives Wandern und Sein
Donnerstag, 21. August:	09.00 - 12.00 Uhr	Meditatives Wandern und Sein

### **Essenszeiten**

Frühstück:	7.30 - 8.30 Uhr
Abendessen:	nach Wunsch der Teilnehmenden individuell oder gemeinsam

### **Mitnehmen**

Sie müssen nichts mitnehmen - alles, was Sie allenfalls für den Kurs benötigen, steht zur Verfügung.

### **Kontaktdaten**

Telefon: 078 266 7447 oder E-Mail: [beatrice.keck@bluewin.ch](mailto:beatrice.keck@bluewin.ch)  
Anmeldung direkt bei Sonja Isepponi, Chesa Mulin: 081 838 82 00 / [www.chesa-mulin.ch](http://www.chesa-mulin.ch)

Ich freue mich sehr auf Sie, auf unser gemeinsames Sein, auf Montag, 18. August!

Herzlich, Beatrice Keck (MBSR- und MBCL-Lehrerin, PME Kursleiterin)