

6 Tage Auszeit in Ravensburg am Bodensee

MBSR Kompakt: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Sa. 7.6. - Do. 12.6. und Mo. 16.6. - Sa. 21.6.



01.01.25



MBSR-Kompakt in Ravensburg am Bodensee - Juni 2025

Sie sind herzlich eingeladen, sich in einem wunderschönen Haus in Ravensburg eine Auszeit zu gönnen. Hier können Sie Kraft tanken, einen weiten Ausblick über die Stadt und die Sonnenuntergänge genießen, sowie direkt vom Haus aus im Wald spazieren gehen oder in der freien Zeit einen Stadtbummel unternehmen oder an den Bodensee fahren, der nur eine halbe Stunde mit der Bahn oder dem Auto entfernt ist. Ravensburg, die Stadt der Türme und Tore hat viel südländisches Flair und das Umland hat viele Seen, in denen sie schwimmen können.

In der Woche lernen Sie alle Übungen des MBSR 8-Wochenkurses kennen. Nach dem Kurs können Sie jederzeit innehalten, Ihre Gefühle wohlwollend beobachten, einen Perspektivwechsel oder eine Emotionsregulierung vornehmen. Sie verfügen danach über eine gute Grundlage, sich freundlich und achtsam wahrzunehmen, sich selbst mitfühlend zu begegnen und kleine Übungen mit wachsender Präsenz im Alltag zu integrieren. Mit viel eigener Selbstwirksamkeit werden Sie sich nach dem Kurs vertrauensvoll und selbstsicher weiterentwickeln.

Termine: 7.-12.6.2025 und 16.6. - 21.6.2025

10 Kurseinheiten à 2,5 Std.

max. Teilnehmerzahl: 8 Personen

min. Teilnehmerzahl: 4 Personen

Seminarzeiten:

Sa: 7.6.2025, 17:30 - 20:30 Uhr

So, Mo, Mi: 10:00-12:30, 16:00-18:30 Uhr

Di, 10-15 Uhr

Do: 12.6.2025, 9:00 -11:30 Uhr



Mo, 16.6., 17:30 - 20:30

Di, Mi, Fr: 10:00-12:30, 16:00-18:30 Uhr

Do: 10-15 Uhr

Sa: 21.6.2025, 9:00 – 11:30 Uhr

Unterkunft:

In Ravensburg gibt es viele [Unterkünfte](#), die gut fußläufig zu erreichen sind und kurzfristig storniert werden können. Vor Ort gibt es auch zwei charmante Einzelzimmer, bei Bedarf bitte anfragen.

Verpflegung:

Es kann im Haus eine vegetarische Vollverpflegung gebucht werden. Preis: 50 €/Tag.

Unterstützung:

Der Kompaktkurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs gemäß § 20 SGB V anerkannt und wird bezuschusst. Meine Kurs-Identifikationsnummer der Zentralen Prüfstelle für Prävention lautet: KU-ST-DXWF43.

Nähere Infos zur **Krankenkasse**: [Gesundheitskurse: Wie hoch ist der Zuschuss der Krankenkassen?](#)

Nähere Infos und **Anmeldung**: <https://mbsr-ravensburg.de/Kurse/>

Referenzen: <https://www.mbsr-ravensburg.de/Referenzen/>

Herzlichst Thomas

Telefon: 07513558990

thomassacher@web.de

Staufersstraße 43

88214 Ravensburg