

Segeltörn mit MBSR



MBSR
Stresskompetenz



Segeltörn an der Costa Smeralda - Regenerieren, zu sich kommen, Energie tanken...

...in einem der beliebtesten Segelreviere, rund um die Mittelmeerinsel Sardinien. Wer vorhat, sein Leben ruhiger, klarer und freier zu gestalten, ist hier richtig. Während der zweiten Oktoberwoche 2012 genießen wir die Sonne und das warme Wasser, entdecken einsame Buchten und freuen uns am Schwimmen und

Schnorcheln. Vor allem aber erleben wir Zeiten der Stille und Ruhe – und üben gemeinsam Gelassenheit ein. Dabei unterstützt uns das Programm der „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR), eines der besten und auch bestens evaluierten Stresskompetenz-Programme.



Was genau ist MBSR?

MBSR ist frei zu übersetzen als „Präsenztraining“ und kombiniert Elemente aus ZEN, Yoga, Vipassana und kognitiver Verhaltenspsychologie zu einem wirkungsvollen Ganzen. Bewusstes, konzentriertes und präsent es Erleben und Handeln sind der Weg und das Ziel zugleich. Während der Woche stehen uns 6-7 Blöcke mit jeweils 2-3 Stunden angeleiteter Übungszeit zur Verfügung, um diese Methoden zu erlernen und zu reflektieren. Wir arbeiten für ein Mehr an innerer Ruhe, Gelassenheit und Stresskompetenz.

Ihr MBSR-Trainer: Thomas Hübner

Seit 1996 bin ich als Freiberuflicher Berater und Trainer tätig. Aus eigener existenzieller Erfahrung heraus habe ich mich seit 2002 in Vorträgen und Seminaren spezialisiert auf das Thema Auszeit. 2006 wurde das Buch „Die Kunst der Auszeit“ veröffentlicht (Verlag Orell Füssli); als ein methodisches Handbuch für mehr Lebensqualität und Gelassenheit in Zeiten, da Menschen beruflich und familiär stark gefordert sind. Ich persönlich betreibe seit mehr als 20 Jahren intensiv ZEN-Training, Yoga und Vipassana-Meditation.



Skipper, Wind & Wasser

Für Wind, Wasser und Wellen konnten wir einen sehr erfahrenen Skipper gewinnen. Wichtig: Als professioneller Segler kennt er diesen Bereich des Mittelmeers in allen Naturdetails. Nach der persönlichen Erfahrung mehrerer Törns kann ich sagen – wir sind bei ihm in sehr guten Händen.

Das Boot, die Jeanneau 57, ist eine absolute Perle, mit viel Platz und Komfort. Wer sich das genauer ansehen will, wird hier fündig: <http://www.jeanneau.com/jeanneau57/en/>

Näheres zum Reiseverlauf

Vortreffen: Ein obligatorisches Vortreffen dient dazu, dass die Teilnehmer sich gegenseitig kennenlernen, wichtige Fragen stellen und sich gemeinsam auf die Fahrt einstimmen. In der Regel wird das bei einem gemeinsamen Abendessen sein.

- 6.10.2012: Am 1. Oktober treffen wir uns im Hafen von Olbia und verbringen den ersten Abend auf dem Boot im Hafen
- 7.10.2012: Am nächsten Morgen legen wir ab und genießen die folgenden Tage auf See, in malerischen Buchten oder am Strand – und natürlich mit dem Programm von MBSR
- 12.10.2012: Am 12. Oktober kehren wir gegen Abend zurück in den Hafen
- 13.10.2012: ist der Abreisetag

Anmeldung

- Erster Kontakt für ein obligatorisches Vorgespräch, Fragen und weitere Informationen: Thomas Hübner >> 06221-433 93 93 bzw. 0172-66 23 508
- Die Zahl der Teilnehmer ist begrenzt auf 6 Personen, da wir bewusst auf ein großzügiges Platzangebot an Bord achten
- Anmeldung bitte per Mail an: th@kunstderauszeit.de. Nach der Anmeldung werden Ihnen die Kontodaten zur Überweisung übermittelt. Die Anmeldung gilt mit dem Zahlungseingang von 580 € als bestätigt
- Die 700 € für das Boot sind aus organisatorischen Gründen beim Skipper vor Ort in bar zu entrichten, ebenso die 150-170 € für die Bordkasse (Verpflegung)

Kostenaufstellung pro Person

Schiffscharter:	700 €
Seminar MBSR:	580 €
Verpflegung:	ca. 150-170 € (gemeinsame Bordkasse)

Gesamtinvest ca. 1.450 €

zzgl. privat zu organisierende Anreise: z.B. Flug nach Olbia, ca. 170 € (früh buchen!)

Kontaktdaten

Thomas Hübner
Mombertstr. 21
69126 Heidelberg
06221-433 93 93
th@kunstderauszeit.de
www.kunstderauszeit.de