

Schenk dir eine achtsame Auszeit in der Vorweihnachtszeit  
mit den MBSR-Lehrerinnen Gerda Schneider und Ariane Will  
im wunderschönen Haus Insel Reichenau am Bodensee  
**ZEIT FÜR MICH -ACHTSAME AUSZEIT AM SEE**

**Das achtsame Wochenende beginnt am Freitag, den 08.12.23 um 16.30 Uhr  
und endet am Sonntag, den 10.12.23 um ca. 15.00 Uhr.**

Mit achtsamen Übungen in Ruhe und Bewegung, Impulsen zum Thema Achtsamkeit und Selbstfürsorge, der Ruhe des Sees und der Schönheit der Natur, bringen wir gemeinsam Körper, Geist und Seele in Einklang.

Die Kursgebühr beträgt 245.-€

Das Einzelzimmer kostet mit Vollverpflegung (wenn gewünscht auch vegetarisch oder vegan)  
104.- € pro Nacht, das Doppelzimmer mit Vollverpflegung 89,- € pro Person.

Infos dazu unter:

[www.familienferien-freiburg.de/unsere-haeuser/haus-insel-reichenau-am-bodensee/](http://www.familienferien-freiburg.de/unsere-haeuser/haus-insel-reichenau-am-bodensee/)

Anmeldungen bei Ariane Will, [ariane.will@gmx.de](mailto:ariane.will@gmx.de) oder bei Fragen 07721-25685

Zimmer sind reserviert und Du musst dann nach erfolgter Bestätigung der Anmeldung unsererseits  
Dein Zimmer im Haus Insel Reichenau persönlich buchen.

#### PROGRAMMABLAUF

##### **Freitag, 08.12.23**

16.30 Uhr Erstes Treffen und Absprachen

18.00 Uhr Abendessen

19.30 -21.00 Uhr Achtsame Übungen/Abendmeditation

##### **Samstag, 09.12.23**

07.00 Uhr Achtsamer Spaziergang am See mit leichten Yogaübungen

08.00 Uhr Frühstück

9.30–12.00 Uhr Achtsame Übungen in Ruhe und Bewegung/ Meditation

12.00 Mittagessen

Zeit zur freien Verfügung

15.00 – 17.30 Uhr Achtsame Übungen in Ruhe und Bewegung / Meditation

18.00 Abendessen

19.00 Uhr Achtsame Übungen/Abendmeditation

##### **Sonntag, 10.12.23**

07.00 Achtsamer Spaziergang in den Weinbergen und Qigong

08.00 Frühstück

9.30 – 12.00 Achtsame Übungen in Ruhe und Bewegung / Meditation

12.00 Mittagessen

13.00-15.00 Uhr Achtsame Übungen, gemeinsamer Austausch und Abschluss