

# MIND BODY MEDICINE WEEKS

im Hotel Maistra 160, Pontresina

20. Oktober bis 6. Dezember 2024

MIND BODY  
MEDICINE maistra  
160



# INSPIRATIONEN AUS DER MIND BODY MEDICINE FÜR EINEN GANZHEITLICH GESUNDEN LEBENSSTIL

Der Spätherbst wird im Hotel Maistra 160 zur Hauptsaison für Mindfulness (Achtsamkeit). Auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse aus dem Bereich der Mind Body Medicine haben wir gemeinsam mit Fachleuten Kursangebote für das Erlernen und Erfahren eines besseren Stressmanagements und eines gesünderen Lebensstils und dadurch die Stabilisierung von Körper und Psyche entwickelt. Die hochalpine Naturlandschaft in und um Pontresina liefert dafür kostbare Ressourcen für Körper und Seele.

Unsere Kurse ermöglichen Ihnen, sich in einem angenehmen und stillen Umfeld unter Anleitung von ausgewiesenen Experten an einen gesünderen Lebensstil heranzutasten. Sie erhalten vielfältige Impulse für neue Verhaltensformen im Alltag, die Sie dabei unterstützen, Körper und Psyche zu balancieren und zu stärken. Dazu gehören Wissensvermittlung durch Vorträge einerseits und das Erlernen und Erfahren verschiedener Methoden andererseits. Strategien wie Mindfulness, Meditation, gesunde Ernährung, regelmässige Bewegung, Entspannung, Atmung, kleine Pausen und ein Rhythmus im Alltag aber auch Self Care (Selbstfürsorge) sowie das Erleben der Natur helfen Ihnen dabei, Ihr Wohlbefinden wiederherzustellen und Ihre ureigene Fähigkeit, Gesundheit

**«Health is a state  
of complete physical,  
mental, and social well-  
being, and not merely  
the absence of disease  
or infirmity.»**

(World Health Organization)

aus sich selbst zu finden, zu stärken. Genuss, Kreativität und Freude sowie die Verbindung mit der unmittelbar zugänglichen Natur stehen dabei immer im Zentrum.

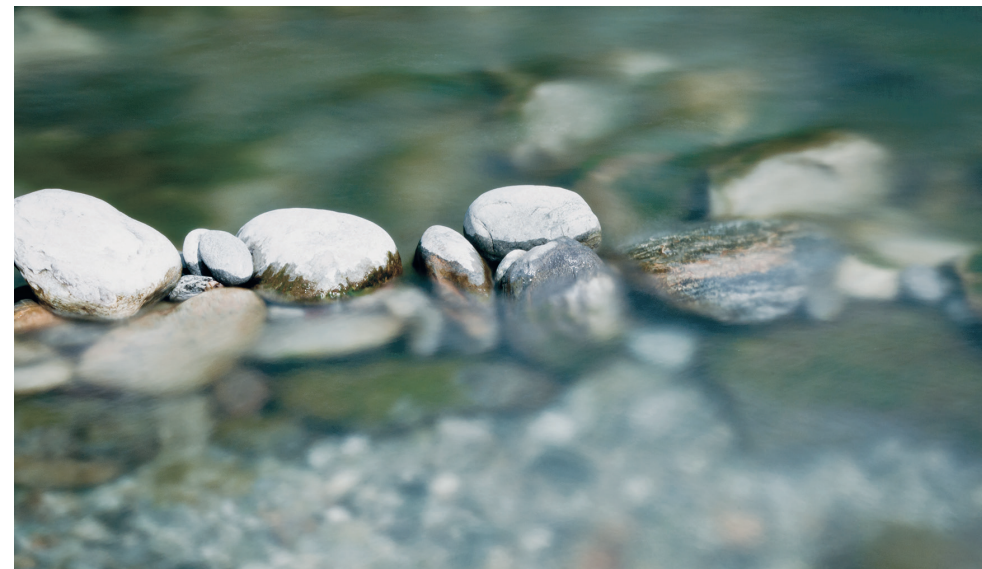
Die Wissenschaft, führende Krankenkassen und Bundesämter sind sich einig: Prävention ist die wichtigste langfristige Investition in die eigene Gesundheit. Prävention heisst auch, durch einen gesünderen Lebensstil das Risiko von Krankheit zu reduzieren. Die positiven Effekte eines gesunden Lebensstils sind auf körperlicher und psychischer Ebene spürbar und können zu einem höheren allgemeinen Wohlbefinden, höherer Belastbarkeit sowie verbesserter Leistungsfähigkeit führen. Gesundheit und Wohlbefinden stehen oft in direktem Zusammenhang mit einem besseren Umgang mit Stress. Chronischer Stress entsteht durch verschiedenste Herausforderungen und kann zu unterschiedlichen körperlichen Symptomen wie Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen, Depression, Müdigkeit, Schmerzen (insbesondere Spannungskopfschmerzen und Migräne, Nackenschmerzen), Herzerkrankungen, Bluthochdruck oder Angstzuständen führen.

Zahlreiche klinische Studien belegen die Wirksamkeit der Mind Body Medicine. Universitär verankert in Forschung und Lehre ist die Mind Body Medicine in Europa beispielsweise an der Universität Duisburg Essen und am Institut für komplementäre und integrative Medizin des Universitätsspitals Zürich. Mind Body Medicine praktizierende Health Professionals vernetzen sich im Schweizer Fachverband für Mind Body Medicine (SFMBM). Mit den beiden letztgenannten Institutionen führen wir am 7. und 8. November 2024 den ersten Mind Body Medicine Kongress der Schweiz in Pontresina durch.

**\* Mehr Informationen dazu auf Seite 18.**

Das nachfolgende Angebot haben wir mit ausgewiesenen Experten der Mind Body Medicine für Sie vorbereitet. Umfassend, fundiert, evidenzbasiert und auf dem aktuellen Stand der Forschung. Es richtet sich hauptsächlich an Menschen aller Altersgruppen ohne Vorkenntnisse, welche ihre Gesundheit fördern und sich wohler fühlen möchten und die den Wunsch haben, Lebensstilveränderungen zu initiieren und die eigenen Gesundheitsressourcen zu stärken. Die Kurse direkt vor und nach dem Mind Body Medicine Kongress richten sich, wie der Kongress selbst, primär an Health Professionals.

**[www.maistra160.ch/resonanz-spa/mind-body-medicine](http://www.maistra160.ch/resonanz-spa/mind-body-medicine)**



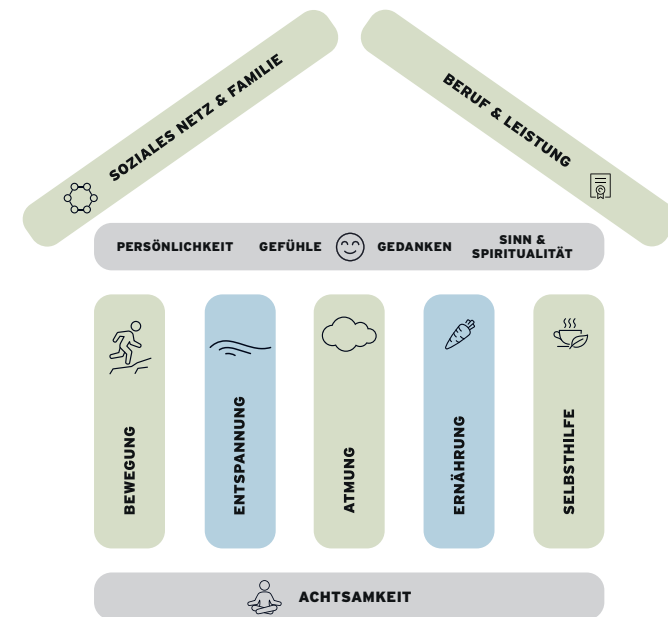
# MIND BODY MEDICINE

Der Begriff der Mind Body Medicine wurde ursprünglich an der Harvard University in Boston geprägt und wird in der Schweiz gemäss Schweizer Fachverband für Mind Body Medicine (SFMBM) wie folgt definiert:

«Mind Body Medicine ist ein innovatives, integratives Konzept, das den Körper mit der Psyche verbindet und Self Care vermittelt. Durch multimodale Therapiekonzepte sollen Symptome reduziert und Selbstwirksamkeit gestärkt werden. Hierzu werden moderne wissenschaftliche Erkenntnisse und bewährte Methoden aus Komplementärmedizin, Psychologie, Ernährungs- und Sportwissenschaften kombiniert.»

Die inspirierende hochalpine Naturlandschaft in und um Pontresina ermöglicht es Ihnen, von innen nach aussen und umgekehrt eine enge Verbindung zur Natur herzustellen und unterstützt die Mind Body Medicine in besonderem Masse.

## TEMPEL DER GESUNDHEIT



Grafik in Anlehnung an den «Tempel der Gesundheit» von Claudia M. Witt.

In der Mind Body Medicine wird der Tempel der Gesundheit zur Visualisierung genutzt. Im Dach des Tempels finden sich viele Aspekte, die den Menschen im Kontext ausmachen. Die Säulen unter dem Dach stehen für Bereiche eines gesunden Lebensstils wie Bewegung, Entspannung, Atmung, Ernährung und komplementärmedizinische Selbsthilfemassnahmen, die auch eine Ressource sein können. Der Tempel ruht auf der Achtsamkeit (Mindfulness), sie bildet das Fundament. Dies verdeutlicht, dass dieser Aspekt vielseitig in das Gesamtkonzept der Mind Body Medicine integriert wurde.

## MINDFULNESS

Wir können die Gedanken nicht ausschalten, aber uns bewusstwerden, dass sie da sind und üben, sie zu beobachten, ohne uns mit ihnen zu identifizieren und ohne sie zu bewerten. Dadurch beruhigen wir unseren Geist und haben die Möglichkeit, im Moment zu verweilen, genau hier, genau jetzt. Mindfulness lässt uns also besser mit Stress und Belastung umgehen und stärkt unsere Widerstandskraft. Auch wenn der Orkan um uns herum tobt, hilft sie uns, innerlich ruhig zu bleiben und uns bewusst zu sein, dass alles vergänglich ist. Wir lernen, mit starken Emotionen umzugehen, sie zuzulassen und zu akzeptieren.

Achtsamkeitspraktiken bringen uns in Verbindung mit unserem Atem, unseren Sinnen, unserem Körper und den Freiräumen und Möglichkeiten im Hier und Jetzt. Wir werden ruhiger, fokussierter und dadurch effizienter. Mehr Gelassenheit, Optimismus und eine gesunde Lebenshaltung stellen sich ein. Wir können lernen, unseren Emotionen neugierig, freundlich und akzeptierend zu begegnen, heilsame Geisteszustände in uns zu fördern und unheilsame zu transformieren.

Ein wesentlicher Bestandteil des Achtsamkeitstrainings ist die Meditation. Die Wissenschaft hat längst aufgezeigt, dass sich unser Gehirn durch regelmässige Meditation verändert und dass wir besser mit Stress und Belastung umgehen können. Da wir balancierter, resilienter und leistungsfähiger werden, fördern wir unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität. Dies hat positive Auswirkungen auch auf unsere Mitmenschen, unser Privat- und Arbeitsleben. Mindfulness ist eine allumfassende Haltung und wirkt über achtsame Selbstführung hinaus auch auf die Unternehmensführung, ins Team und in die Organisation.

**\* Im nachfolgenden Text werden sowohl der englische Begriff Mindfulness als auch der deutsche Begriff Achtsamkeit abwechslungsweise verwendet.**



**«Zwischen Reiz  
und Reaktion liegt  
ein Raum. In diesem  
Raum liegt unsere  
Macht zur Wahl  
unserer Reaktion.  
In unserer Reaktion  
liegen unsere Entwick-  
lung und unsere  
Freiheit.»**

Viktor Frankl



1

# MBSR- MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

(ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSREDUKTION)

KURS 1

**SO 20.10. – FR 25.10.2024**

**5 NÄCHTE**

Kursstart: SO 18 Uhr / Kursende: FR nach dem Mittagessen

Kursleitung:

**REGULA SANER**

Keine Vorkenntnisse erforderlich / mindestens 6 Teilnehmende

**EIN KOMPAKTKURS IN 5 TAGEN MIT DEM INHALT DES  
INTERNATIONAL ANERKANNTEN 8-WOCHENKURSES VON  
PROF. JON KABAT-ZINN**

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein 8-wöchiges Programm zur Stressbewältigung. Entwickelt wurde es von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts, wo es an der von ihm gegründeten «Stress Reduction Clinic» seit mehr als 40 Jahren gelehrt wird. Weltweit wird es in zahlreichen Kliniken und Gesundheitsinstitutionen erfolgreich eingesetzt. Dass MBSR wirkt, belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Festgestellt wurde eine Verminderung der

Krankheitssymptome, ein besserer Umgang mit Stress verursachenden Situationen, ein tieferes Verständnis und eine bessere Akzeptanz der Problematik durch die bewusste Wahrnehmung und das Erleben des gegenwärtigen Moments.

MBSR ist ein Konzept, das in die Lebensweise von Mindfulness einführt. Mindfulness bezeichnet die Lebensweise, bei der wir uns dem, was wir gerade fühlen, denken oder tun gewahr sind und uns diesem Gewahrsein mit einer offenen, annehmenden und nicht wertenden Haltung zuwenden. Durch dieses achtsame Sein kann unser Geist auch in Situationen, die mit Stress, Schmerz oder unangenehmen Gefühlen verbunden sind, aufhören, automatisch gegen alle Unannehmlichkeiten anzukämpfen. Dadurch werden wir ruhiger und gelassener und gewinnen eine neue Perspektive.

**KURSINHALTE:**

- Achtsamkeit erforschen
- Wie wir die Welt wahrnehmen
- Im Körper beheimatet sein
- Stress mit Achtsamkeit begegnen
- Umgang mit stressverschärfenden Gedanken
- Gefühle willkommen heissen
- Achtsame Kommunikation
- Für sich selbst Sorge tragen

**Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung 2'520 CHF**

**Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung 2'120 CHF**

**Verfügbarkeit und Kurspreis ohne Übernachtung auf Anfrage**

«Atme und lass sein.»

Jon Kabat-Zinn

# 2

## MINDFUL LEADERSHIP

### KURS 2

**SO 27.10. – MI 30.10.2024**

**3 NÄCHTE**

Kursstart: SO 18 Uhr / Kursende: MI 12 Uhr

Kursleitung:

**LUTZ HEMPEL**

Keine Vorkenntnisse erforderlich / mindestens 6 Teilnehmende

**DIE EFFEKTIVITÄT VON FÜHRUNG HÄNGT VOM SELBST-BEWUSSTSEIN DER FÜHRUNGSKRAFT AB. JE MEHR SIE SICH IHRER SELBST BEWUSST SIND, UMSO MEHR STÄRKE, WEISHEIT UND MITGEFÜHL HABEN SIE, UND UMSO INSPIRIERENDER SIND SIE FÜR DIE VON IHNEN GEFÜHRTEN MENSCHEN.**

Mindfulness ist der Schlüssel zum Selbst-Bewusstsein. Sie befähigt Sie, Ihr volles Potential auszuschöpfen und Ihr Team und Ihre Organisation zu neuen Höhen zu führen.

Der Kurs basiert auf dem vielbeachteten Buch «The Mindful Leader» von Michael Bunting, das einen nachgewiesenen erfolgreichen Zugang zu einer deutlich höheren Führungs- und Lebensqualität bietet.

Er wird angereichert mit den Erfahrungen des Kursleiters aus dem Netzwerk Achtsame Wirtschaft und der Arbeit mit Mindfulness in Organisationen.

Vermittelt wird die transformative Praxis achtsamer Führung – in inspirierender, stärkender und verbindender Weise.

### KURSinHALTE:

- Im Hier und Jetzt sein
- Volle Verantwortung übernehmen
- Von achtsamen Werten aus führen
- Eine achtsame Vision inspirieren
- Anfängergeist kultivieren
- Andere ermächtigen zu glänzen
- Andere mit Güte stärken
- Zum Besseren transformieren

**Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung 1'583 CHF**

**Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung 1'343 CHF**

**Verfügbarkeit und Kurspreis ohne Übernachtung auf Anfrage**

**«Man kann keine kleinere  
oder grössere Meisterschaft  
haben als die von einem selbst.»**

Leonardo da Vinci

3

# NACHHALTIGE SELBSTFÜHRUNG UND FÜHRUNG MIT DEN INNER DEVELOPMENT GOALS

KURS 3

**MI 30.10. – SA 2.11.2024**

**3 NÄCHTE**

Kursstart: MI 18 Uhr / Kursende: SA 12 Uhr

Kursleitung:

**LUTZ HEMPEL**

Keine Vorkenntnisse erforderlich / mindestens 6 Teilnehmende

**IN IHRER GEGENWÄRTIGEN FORM SPIEGELT DIE GLOBALE WIRTSCHAFT EINE CHRONISCHE VERNACHLÄSSIGUNG UNSERER INNEREN WELT UND DESSEN, WAS FÜR MENSCHEN WIRKLICH WERTVOLL IST. WIR BELOHNEN KONKURRENZ STATT KOOPERATION, UMWELTZERSTÖRUNG STATT BALANCE MIT DER NATUR, KURZFRISTIGE GEWINNE STATT LANGFRISTIGEN FRIEDEN UND WOHLSTAND FÜR ZUKÜNFTIGE GENERATIONEN.**

Wir brauchen einen Mindset-Shift, der neue, auf beziehungsorientiertem Denken und Handeln beruhende Wege der Kommunikation und Kollaboration unterstützt. Eine Verschiebung von Führung mit Fokus auf Äusseres zu ganzheitlicher, nachhaltiger Führung. Das Inner Development Goals Framework wurde als Ergänzung zu den Sustainable Development Goals der Vereinten Nationen entwickelt und bietet ein neues Narrativ, eine ganzheitliche «Landkarte» und entsprechende Tools für die nachhaltige Führungsentwicklung. Der Kurs basiert auf den Erfahrungen des Kursleiters mit verschiedenen IDG-basierten Führungsentwicklungsprogrammen und einem entsprechenden Lehrauftrag an der Uni Basel.

## KURSinHALTE:

• Führung, Selbstführung und Nachhaltigkeit

In Verbindung mit den fünf IDG-Dimensionen Sein, Denken, Beziehung, Zusammenarbeit, Handeln und zugehörigen Tools und Praktiken, wobei Mind & Body-Arbeit eine wichtige Rolle spielt

**Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung 1'583 CHF**

**Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung 1'343 CHF**

**Verfügbarkeit und Kurspreis ohne Übernachtung auf Anfrage**

«Etwas in unserem Bewusstsein muss sich wandeln, damit wir erkennen, wie wir handeln müssen, um die Herausforderungen unserer Zeit zu bewältigen.»

Bob Anderson, Leadership Circle



# EINFÜHRUNG IN DIE MINDFULNESS, ACCEPTANCE AND COMPASSION BASED PSYCHO- THERAPY

KURS 4

**SO 3.11. – MI 6.11.2024**

**3 NÄCHTE**

Kursstart: SO 18 Uhr / Kursende: MI 16 Uhr

Kursleitung:

**REGULA SANER**

Für MBM- und Psychotherapeutinnen und -therapeuten.  
Erfahrung in der Achtsamkeits- und Meditationspraxis erwünscht.  
Mindestens 6 Teilnehmende.

**DIE PERSÖNLICHE ERFAHRUNG VON MITGEFÜHL UND  
SELBSTMITGEFÜHL IST DIE GRUNDLAGE DER ACHTSAM-  
KEITS-, AKZEPTANZ- UND MITGEFÜHLS-BASIERTEN  
PSYCHOTHERAPIE.**

Forschungsergebnisse zeigen, dass Mitgefühl und Selbstmitgefühl die Grundlage zur Emotionsregulation darstellen, gleichzeitig die Bindungs-sicherheit erhöhen und ein Re-Parenting ermöglichen.

## KURSinHALTE:

- Selbstmitgefühl und seine Widerstände verstehen
- Kennenlernen der Konzepte und Grundlagen der MSC Based Therapy
- Durch Rollenspiele und Fallbesprechungen lernen Sie, wie Sie Mitgefühl und Selbstmitgefühl in einer grundlegenden Weise in Ihre therapeutische Arbeit integrieren können.
- Fürsorgemüdigkeit: Informationen und neue Erfahrungen für den therapeutischen Alltag

**Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung 1'528 CHF**

**Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung 1'288 CHF**

**Verfügbarkeit und Kurspreis ohne Übernachtung auf Anfrage**



# MIND BODY MEDICINE KONGRESS

FÜR HEALTH PROFESSIONALS

**7. & 8. NOVEMBER 2024**  
**2 NÄCHTE**

Programm, Infos, Anmeldung und Hotelbuchung:  
<https://sfmbm.org/kongress/>

**DER ERSTE SCHWEIZER MIND BODY MEDICINE KONGRESS**  
**DO 7. & FR 8. NOVEMBER 2024 IM KONGRESS- UND KULTUR-**  
**ZENTRUM RONDO, PONTRESINA**

Der erste Schweizer Mind Body Medicine Kongress ist ein umfassendes Angebot für Health Professionals im Bereich Mind Body Medicine. Es werden Skills zur Stärkung von physischer und psychischer Widerstandskraft vermittelt, und es wird die Gelegenheit geboten, Erfahrungen auszutauschen und zu netzwerken. Zudem werden neueste wissenschaftliche Kenntnisse durch nationale und internationale Vortragende präsentiert. Dabei werden Aspekte wie Achtsamkeit & Entspannung, Bewegung, Ernährung, Self Care und Selbstwirksamkeit angesprochen und erfahren.

Als Besonderheit des Kongresses wird die Mind Body Medicine eng mit Skillstraining in der Natur verknüpft, wofür Pontresina im Engadin ein idealer Ort ist. Umsetzungsmöglichkeiten können in einem Mind Body Skillstraining in der Natur praktisch erfahren werden. Der Kongress wird in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Fachverband für Mind Body Medicine, der plattner & plattner AG, dem Hotel Maistra 160 und dem Lehrstuhl für Komplementär- und Integrative Medizin der Universität Zürich durchgeführt.

## **PUBLIKUMSVERANSTALTUNG**

**Freitag 8. November von 17 – 19 Uhr im Kongress- und Kulturzentrum Rondo, Pontresina.** Für Hoteliers, Touristiker, Health Professionals und andere interessierte Einheimische und Gäste. Freier Eintritt.

Zum Abschluss des Kongresses findet eine öffentliche Veranstaltung statt. Hier geben Fachleute aus Sportwissenschaft, Medizin, Gesundheit, Tourismus, Trend-, Zukunftsforschung und Politik einen Einblick in das Themenfeld der Mind Body Medicine und die Chancen, die sich für das Engadin als Deep Health Destination und eine neue Ära im Gesundheitstourismus ergeben. Programm, Infos, Anmeldung und Hotelbuchung:  
<https://sfmbm.org/kongress/>

**«It's the mind  
itself which shapes  
the body.»**

Joseph Pilates



FÜR HEALTH PROFESSIONALS

# MSC-MINDFUL SELF-COMPASSION

(ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL)

**KURS 5**

**SO 10.11. – FR 15.11.2024**

**5 NÄCHTE**

Kursstart: SO 18 Uhr / Kursende: FR nach dem Mittagessen

Kursleitung:

**REGULA SANER**

Ein Kurs direkt nach dem Mind Body Medicine Kongress, für Health Professionals. Für diesen Kurs braucht es keine Vorkenntnisse in Achtsamkeit und keine schon etablierte Meditationspraxis. Mindestens 6 Teilnehmende.

**EIN KOMPAKTKURS IN 5 TAGEN MIT DEM INHALT DES  
INTERNATIONAL ANERKANNTEN 8-WOCHENKURSES  
VON DR. KRISTIN NEFF UND DR. CHRIS GERMER.**

In diesem MSC-Training werden Grundprinzipien und Werkzeuge vermittelt, die es den Teilnehmenden ermöglichen, schwierigen Momenten in ihrem Leben mit Freundlichkeit, Fürsorglichkeit und Verständnis zu begegnen.

Viele Menschen gehen mit sich selbst oft harsch und kritisch, statt fürsorglich und verständnisvoll um. In diesem Kurs lernen Sie, sich selbst bewusst und wohlwollend zu begegnen. Sie üben sich in Achtsamkeit, Verbundenheit und Freundlichkeit mit sich selbst.

Das Training basiert auf den Forschungen von Kristin Neff (Ph.D., Universität von Texas in Austin) und dem Expertenwissen von Christopher Germer (Ph.D., klinischer Psychologe, Harvard Medical School in Boston). Die Forschung in Psychologie und Neurologie zeigt, dass Mitgefühl für sich selbst eine Gewohnheit werden kann, die zu einem glücklicheren und gesünderen Leben führt. Viele TherapeutInnen betrachten diesen Kurs als Grundlage, um Achtsamkeit und Mitgefühl mit tiefem Verstehen in der Arbeit einfließen lassen zu können. Er gilt als eine der Voraussetzungen, um sich als MSC-Lehrerin ausbilden zu lassen.

**KURSINHALTE:**

- Training von (Selbst)-Mitgefühl durch Meditationen und Übungen
- Kurze Vorträge und Austausch in der Gruppe
- Zusätzlich werden Vignetten von Selbstmitgefühl und Mitgefühl im therapeutischen Alltag gezeigt und persönlich erfahren.

**Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung 2'520 CHF**

**Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung 2'120 CHF**

**Verfügbarkeit und Kurspreis ohne Übernachtung auf Anfrage**

**«Mit Selbstmitgefühl schenken wir  
uns selbst die gleiche Güte und Fürsorge,  
die wir auch einem guten Freund oder  
einer guten Freundin schenken würden.»**

Kristin Neff

6 7

# MIND BODY MEDICINE BASISWOCHEN 1 & 2

KURS 6 / BASISWOCHE 1

**SO 17.11. – FR 22.11.2024**

**5 NÄCHTE**

Kursstart: SO 17 Uhr / Kursende: FR 13 Uhr

KURS 7 / BASISWOCHE 2

**SO 24.11. – FR 29.11.2024**

**5 NÄCHTE**

Kursstart: SO 17 Uhr / Kursende: FR 13 Uhr

Kursleitung beide Kurse:

**DANIEL HAUSMANN-THÜRIG**  
**ANNE-MARIE FLAMMERSFELD**  
**CHRISTIANE PITHAN**

Mindestens 6 Teilnehmende

**DIE MBM BASISWOCHEN WENDEN SICH AN GESUNDE TEILNEH-  
MENDE, DIE IMPULSE FÜR EINEN AUSGEGLICHEREN UND  
GESÜNDEREN LEBENSSTIL SUCHEN. EIN ANGEBOT, VON DEM  
SIE WEIT ÜBER DIE ZEIT DIESER WOCHE HINAUS PROFITIEREN  
WERDEN.**

Es ist allgemein bekannt, dass ungünstige Lebensgewohnheiten wie chronischer Stress, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und ein Ungleichgewicht zwischen Anstrengung und Erholung die Entstehung und Chronifizierung von Krankheiten begünstigen.

In den Mind Body Medicine Basiswochen stellen wir Ihnen ein wissenschaftlich gut erforschtes und im Alltag erprobtes Konzept vor, welches durch das Zusammenspiel von Körper, Psyche und Geist auf eine Ressourcenstärkung und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil abzielt. Mit den Säulen Bewegung, Entspannung, Atmung, Ernährung und Selbsthilfemaßnahmen erlernen Sie einen achtsamen Umgang mit sich, Ihrem Umfeld und der Umwelt. Sie erhalten viele Werkzeuge für den Alltag, sei dies durch eine aufmerksamere Wahrnehmung, durch neue Handlungsmöglichkeiten oder bei Entscheidungsprozessen im Privaten oder im Beruf. Sie können spürbar erleben, wie emotionale, mentale, soziale, sinnstiftende und verhaltensbezogene Faktoren Einfluss auf eine Stärkung ihrer physischen und psychischen Gesundheit nehmen (siehe auch Definition Mind Body Medicine auf Seite 6).

Eingebettet in die wunderschöne Natur des Engadins, bieten wir Ihnen ein breites und wissenschaftlich erprobtes Programm, bei dem Sie anhand des Tempels der Gesundheit mit seinen Säulen ihre eigenen Gesundheitsressourcen erkennen und stärken können.

Die Tage sind ein ausgewogener Mix aus Gruppen- und Einzelanwendungen, mit unterschiedlichen Angeboten zu achtsamem Lebensstil, einer frischen, vollwertigen und immunstärkenden Ernährung, Bewegungsaktivitäten draussen und drinnen sowie der Vermittlung von einfachen Entspannungstechniken und Atemübungen zur Stärkung der Selbstregulation. Der Hauptfokus liegt individuell bei jedem Teilnehmenden auf der persönlichen Entwicklung seiner gesundheitsförderlichen Gewohnheiten.

Mit unserem interdisziplinären Team aus den Bereichen Gesundheitspsychologie, Sport- und Ernährungswissenschaften werden Sie sowohl individuell als auch in der Gruppe ihre Gesundheitsressourcen nachhaltig stärken können, einen selbstbestimmten und ausgeglichenen Lebensstil entwickeln und später im Alltag anwenden können.

#### KURSinHALTE:

Das Konzept der Mind Body Medicine und bewährte Verhaltensänderungsansätze aus der Wissenschaft. Zudem viele theoretische Inputs und praktische Übungen in den Bereichen

- **Bewegung**, z. B. Waldbaden, Yoga, Krafttraining, Intervalljogging, Übungen für den Alltag (Indoor, Outdoor, Büro)
- **Entspannung**, z. B. Minipausen im Alltag, kombiniert mit unterschiedlichen Entspannungstechniken, Fragetechniken und Kreativität
- **Atmung**, z. B. Atemachtsamkeit, Regulation des Atems, Atemübungen
- **Ernährung**, z. B. immunstärkende, vollwertige Ernährung in Theorie und Praxis, zum Mitkochen, Schmecken und Ausprobieren
- **Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien**, z. B. Kaltwasserreize nach Kneipp zur Verringerung der Infektanfälligkeit und psychischer Stabilisierung

sowie weitere Elemente aus der Achtsamkeit, der Körperwahrnehmung, der Wahrnehmung und Kommunikation eigener Bedürfnisse, kleinere Rituale und das Entwickeln neuer Gewohnheiten für den Alltag etc.

**Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung 2'905 CHF**

**Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung 2'655 CHF**

**Verfügbarkeit und Kurspreis ohne Übernachtung auf Anfrage**

8

# MEHR GELASSENHEIT, WENN DER (WEIHNACHTS)-STRESS TOBT

#### KURS 8

**SO 1.12. – FR 6.12.2024**

**5 NÄCHTE**

Kursstart: SO 18 Uhr / Kursende: FR nach dem Mittagessen

Kursleitung:

**REGULA SANER**

Keine Vorkenntnisse erforderlich / mindestens 6 Teilnehmende

**EIN INSPIRIERENDES ABENTEUER FÜR EINEN BESCHWINGTEN START IN DEN ADVENT. GENIESSEN SIE DEN ERSTEN SCHNEE UND STIMMEN SIE SICH ACHTSAM AUF DIE WEIHNACHTSZEIT EIN - IN DER GRUPPE UND ALLEIN, DRINNEN UND IN DER FREIEN NATUR.**

Im Aussen gibt es eigentlich keinen Stress. Es sind unsere Erfahrungen und unsere Gedanken, die uns in stressigen Situationen immer wieder ähnlich reagieren lassen. Entweder wir lassen uns von unseren Gedanken, Emotionen und Glaubenssätzen steuern oder wir lernen, wie wir frei und selbstbestimmt auf stressige Situationen antworten.

In diesen 5 Tagen lernen Sie das achtsame Sein – vielleicht eine neue Lebenshaltung – kennen. Das Innehalten und Reflektieren, sprich die Meditation, wird gemeinsam geübt. Sie lernen, Emotionen, Gedanken und Körperempfindungen zuzulassen und damit zu sein, ohne in einen Reaktionszyklus zu fallen. So führt uns das achtsame Sein oft zu einem gesünderen und optimistischeren Lebensstil. Wir werden fokussierter und widerstandsfähiger und fühlen uns innerlich freier.

**Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung 2'520 CHF**

**Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung 2'120 CHF**

**Verfügbarkeit und Kurspreis ohne Übernachtung auf Anfrage**

**«Du kannst die Wellen nicht stoppen,  
aber du kannst lernen zu surfen.»**

Jon Kabat-Zinn

# KURSLEITENDE, EXPERTEN & EXPERTINNEN



## **Regula Saner**

Diplomierte Psychologin und eidg. anerkannte Psychotherapeutin. Ihre grundlegende Psychotherapie-richtung ist die Körperpsychotherapie nach David Boadella. Die Ausbildung zur Achtsamkeits- MBSR- und MSC-Trainerin hat sie 2000 und 2010 bei den Entwicklern der Programme (Jon Kabat-Zinn, Christopher Germer und Kristin Neff) gemacht. Sie ist von der University of Massachusetts und der University of California, San Diego zertifiziert. Ihre Praxis in Achtsamkeit vertieft sie seit mehr als 30 Jahren bei erfahrenen buddhistischen LehrerInnen und lehrt diese im säkulären Umfeld in Kursen, Ausbildungen, an Universitäten und in Unternehmen.

**[www.zentrum-für-achtsamkeit.ch](http://www.zentrum-für-achtsamkeit.ch)**





**Lutz Hempel**

MBA, ist seit über 20 Jahren Unternehmensberater der ICG Integrated Consulting Group und Co-Geschäftsführer der deutschen Gesellschaft. Er ist Co-Founder von The Flourishing Circle und vom Swiss Inner Development Goals Hub, Mitglied im Team des Zentrums für Achtsamkeit Basel und im Netzwerk Achtsame Wirtschaft, zertifizierter Achtsamkeitslehrer, Leadership Circle Profile Consultant, leidenschaftlicher Musiker und zweifacher Vater.



**Dr. phil. Daniel Hausmann-Thürig**

Psychologe FSP, Certificate of Advanced Studies UZH in Gesundheitspsychologischer Lebensstiländerung und Mind Body Medicine. Seit vielen Jahren als wissenschaftlicher Mitarbeiter im Team der Angewandten Sozial- und Gesundheitspsychologie an der Universität Zürich in Forschung und Lehre tätig. Seine Spezialgebiete sind Angewandte Entscheidungsforschung mit medizin- und gesundheitspsychologischem Schwerpunkt, sowie die Verhaltensänderung und Implementierung von Minipausen in den Alltag.



**Christiane Pithan**

Dipl. Ernährungswissenschaftlerin/zert. MBM-Therapeutin/zert. Kunst- und Tanztherapeutin (ISMETHA), Leitung Mind Body Medizin am Zentrum für Naturheilkunde und planetare Gesundheit an der Universitätsmedizin Essen.



**Anne-Marie Flammersfeld**

Diplom-Sportwissenschaftlerin, seit über 12 Jahren mit ihrer Firma «all mountain fitness» als Personal Trainerin in St. Moritz tätig. Masterstudentin Psychologie, Mental Trainerin, Herztherapeutin, Keynotespeaker und Ultratrailläuferin.



**Hanna Geiger**

M.Sc. Psychologiestudentin Universität Ulm, Mind Body Specialist im Hotel Maistra 160, zertifizierte Yoga- und Meditationslehrerin (RYS 200). Hanna Geiger unterstützt und begleitet die Gäste, Kursleitenden und Experten in allen Kursen.

# TEILNAHME- BEDINGUNGEN

Die Teilnahmebedingungen haben für alle Kurse Gültigkeit, sofern nicht etwas anderes schriftlich vereinbart ist.

Die Teilnehmerzahl ist bei allen Kursen beschränkt.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Die Anmeldung ist verbindlich und wird schriftlich bestätigt. Mit der Anmeldung verpflichten sich die Kursteilnehmenden, das Kursgeld bis spätestens 15 Tage vor Kursbeginn zu bezahlen.

Über die Durchführung wird bis spätestens 15 Tage vor Kursbeginn entschieden. Die Teilnahme ist erst durch unsere Bestätigung garantiert. Falls ein Kurs aufgrund der angegebenen Mindestteilnehmerzahl nicht durchgeführt werden kann, werden bereits angemeldete Personen benachrichtigt. Bereits bezahlte Kursgelder werden vollumfänglich zurückerstattet. Weitere Ansprüche der Teilnehmenden, insbesondere Schadenersatzansprüche bei Absage eines Kurses, sind ausgeschlossen.

Anmeldungen können bis spätestens 15 Tage vor Kursbeginn kostenlos zurückgezogen werden. Für spätere Abmeldungen gelten die Annullationsbestimmungen des Hotels ([www.maistra160.ch/agbs](http://www.maistra160.ch/agbs)). Abmeldungen haben schriftlich zu erfolgen.

Die Angebote sind als präventive Massnahmen zu verstehen und ersetzen keine medizinische Behandlung.

Die Nichtinanspruchnahme von im Kurs inbegriffenen Leistungen (Mahlzeiten, Kurseinheiten, etc.) ergibt keinen Anspruch auf einen Preisnachlass.

Mit der Anmeldung zu einem Kurs erkennen die Teilnehmenden diese Geschäftsbedingungen an.

## **Für die MBM-Basiswochen 1 & 2 (Kurse 6 & 7) gelten zusätzlich folgende Bestimmungen:**

Der Gesundheitsfragebogen für die MBM-Basiswochen mit Ihren Gesundheitsangaben ist vor Beginn des Kurses vollständig und wahrheitsgetreu auszufüllen und ist obligatorisch. Die Kursleitung untersteht der Schweigepflicht.

Das Benutzen der Kursräume erfolgt auf eigene Gefahr. Die Versicherung ist alleinige Sache der Kursteilnehmende.

Die Teilnahme an den MBM-Basiswochen erfolgt auf eigene Verantwortung und auf eigenes Risiko der Teilnehmenden.

Alle Anleitungen haben ausschliesslich freiwilligen Charakter. Der Veranstalter lehnt jede Haftung für allfällige Beschwerden oder Verletzungen ab, die im Zusammenhang mit dem Besuch der Kurse auftreten.

Die Teilnehmenden handeln bei Anwendungsdemonstrationen an sich und anderen Kursteilnehmenden auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Gleiches gilt für die Umsetzung des in den Kursen erworbenen Wissens. Gehaftet wird nur für Schäden, die durch grobe Fahrlässigkeit des Veranstalters ausgelöst werden.

Der Veranstalter empfiehlt hinsichtlich eigener Anwendungen ausdrücklich Rücksprache mit einer ärztlichen oder heilpraktischen Fachperson seines Vertrauens.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Verlust oder Diebstahl von Gegenständen.

Mit der Anmeldung bestätigen Kursteilnehmende, vorliegende Teilnahmebedingungen in der zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses gültigen Fassung gelesen und akzeptiert zu haben.



**«Und dann muss man  
ja auch noch Zeit  
haben, einfach  
dazusitzen und vor  
sich hinzuschauen.»**

Astrid Lindgren

**«Die natürlichen Kräfte  
in uns sind die wahren  
Heiler von Krankheit.»**

Hippokrates

**Hotel Maistra 160**

Via Maistra 160, CH-7504 Pontresina

T +41 81 842 6 160, info@maistra160.ch

[maistra160.ch](http://maistra160.ch)

*Pontresina*  
piz bernina  engadin

 Engadin