

Medienmitteilung

Achtsamkeitswochenende im The Alpina Mountain Resort & Spa

Zürich/Tschiertschen, 11. Juni 2019. Im Romantik Hotel The Alpina Mountain Resort & Spa findet vom 28. bis 30. Juni 2019 ein Achtsamkeitswochenende unter dem Motto "Zeit zu SEIN" statt. Basierend auf dem MBSR-Stressbewältigungsprogramm verhilft die Teilnahme an diesem Retreat zu mehr Lebensqualität, Freude und zur persönlichen Entwicklung. Ab CHF 576 nehmen die Gäste am dreitägigen Seminar teil und übernachten zwei Nächte im Viersternehotel, inkl. Vollpension.

Das malerische Bergdorf Tschiertschen bietet fernab von Stress, Hektik und Strassenlärm die optimale Ausgangslage für eine Einführung in die Achtsamkeit. "Wir freuen uns, dieses Seminar im The Alpina Mountain Resort & Spa durchzuführen. In der heutigen schnelllebigen Gesellschaft wird es immer wichtiger, mehr Zeit für sich zu nehmen und achtsam durch die Welt zu gehen", so das Gastgeberpaar Michael und Marlies Gehring.

Abwechslungsreiches Programm im The Alpina

Ab CHF 576 nehmen die Gäste am dreitägigen Seminar teil und übernachten im Viersternehotel, inkl. Vollpension. Franziska Haeller, zertifizierte MBSR-Lehrerin, bietet ein abwechslungsreiches Programm mit meditativen Übungen für eine verbesserte Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. Ein zusätzlicher Theorieteil und Erfahrungsaustausch zu Stress- und Reaktionsmustern hilft, eigene Grenzen zu erkennen und neue Handlungsspielräume zu erforschen. Rund um das Achtsamkeitsseminar bleibt den Gästen aber auch genügend freie Zeit für Spaziergänge, Wellness und Nichtstun in den Bündner Bergen. Das Hotel bietet mit seinem feinen Shan Spa eine Oase der Ruhe, in der die Gäste das Gelernte gleich anwenden können.

MBSR-Stressbewältigungsprogramm

MBSR ist die Abkürzung von "Mindfulness-Based Stress Reduction" und wird übersetzt mit "Stressbewältigung durch Achtsamkeit". Das 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte Programm fördert das Wohlbefinden und einen bewussteren Umgang mit Stress im Alltag. Achtsamkeit beinhaltet die Fähigkeit, mit einer aktuellen Erfahrung in Kontakt zu sein und zu bleiben, ohne sich in Gedanken, Bewertungen, Sorgen oder Ängsten zu verlieren. MBSR wird grundsätzlich im Rahmen eines 8-Wochen-Kurses unterrichtet. Andere Kursformen (z.B. Wochenendkurse) sind ebenfalls möglich. Der Schwerpunkt liegt bei der Vermittlung und Praxis verschiedener Formen von Achtsamkeitsübungen. Hinzu kommen Inputs und Gruppengespräche zu spezifischen Themen.

Romantik Hotel The Alpina Mountain Resort & Spa

Im malerischen Bündner Bergdorf Tschiertschen befindet sich das Romantik Hotel The Alpina Mountain Resort & Spa. Ausgestattet mit 27 Zimmern und Suiten bezaubert das Viersterne Hotel seine Gäste mit einem einzigartigen Ambiente zum Träumen und Geniessen. Das Shan Spa ist eine Oase der Ruhe und Erholung. Im Restaurantbereich wählen die Gäste zwischen dem Panorama Restaurant, dem historischen Restaurant La Belle Époque sowie der Tropaios Lounge. Das Hotel verfügt über drei zeitgemäss ausgestattete, helle Seminarräume für vier bis 40 Personen. Zusammen mit der Alpina Lodge im Dorfczentrum gehört das Hotel zum [The Alpina Resort](#).

Medienstelle The Alpina Mountain Resort & Spa: Weibel Communication AG, Rückgasse 10, 8008 Zürich, Tel. 044 986 10 20, info@weibelcom.com, www.weibelcom.com