

Nächste Kurse von Laura Inga Gaida

Achtsamkeitswoche mit Wellness am Bodensee - 6-tägiger MBSR-Kompaktkurs (Präventionskurs)

Kurse mit Übernachtung

Der MBSR-Kompaktkurs ist Prävention & Retreat zugleich.

Eine Woche. Ein besonderer Ort. Und Zeit, wirklich bei dir anzukommen.

In dieser Achtsamkeitswoche verbindest du das bewährte, wissenschaftlich fundierte MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) mit der heilsamen Atmosphäre eines Retreats. Eingebettet in die Ruhe und Weite des Bodensees, im 4*Wellness-Design Hotel bora HotSpaResort, entsteht ein Raum, in dem Lernen, Erholen und innere Klarheit ganz natürlich ineinanderfließen können.

Der 6-tägige Kompaktkurs folgt dem anerkannten MBSR-Curriculum nach Jon Kabat-Zinn und wird als Präventionsmaßnahme von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 150,- Euro bezuschusst.

Gleichzeitig fühlt er sich an wie eine bewusste Auszeit vom Alltag – ohne Leistungsdruck, ohne „funktionieren müssen“.

Was dich erwartet:

Diese Woche lädt dich ein, innezuhalten und neue, gesunde Wege im Umgang mit Stress zu entdecken.

Du lernst, wie du:

- Stressreaktionen frühzeitig wahrnimmst und besser regulierst,
- deine Aufmerksamkeit schulst und wieder mehr im gegenwärtigen Moment ankommst,
- achtsamer mit Gedanken, Gefühlen und körperlichen Signalen umgehst,
- innere Ruhe, Klarheit und Selbstmitgefühl kultivierst,
- und Achtsamkeit ganz praktisch und alltagstauglich in dein Leben integrierst.

Die Praxis besteht aus geführten Meditationen, Body Scan, achtsamer Körperarbeit (sanftes Yoga), Impulsen aus Stressforschung und Psychologie sowie Austausch in der Gruppe.

Zeiten der Stille und bewusste Pausen unterstützen die Integration.

Struktur & Zeiten:

Die Tagesstruktur lässt bewusst Raum für Erholung, Spa-Besuche, Natur und Rückzug.

- Sonntag: 16:00 – 18:00 Uhr
- Montag bis Donnerstag:
vormittags 10:00 – 12:00 Uhr
nachmittags 16:00 – 18:00 Uhr
- Freitag: 10:00 – 12:00 Uhr

Zwischen den Einheiten bleibt Zeit zum Sein, zum Nachspüren und für dich.

Für wen ist diese Achtsamkeitswoche geeignet?

Für Menschen, die sich gestresst, erschöpft oder innerlich unruhig fühlen,

für alle, die sich selbst wieder näherkommen möchten und

für diejenigen, die Achtsamkeit nicht nur verstehen, sondern wirklich leben wollen.

Vorkenntnisse brauchst du keine. Offenheit und die Bereitschaft, dir selbst ehrlich zu begegnen, reichen völlig aus.

Mein Herzensanliegen ist es dich in dieser Woche mit fachlicher Klarheit, persönlicher Tiefe und einer warmen, zugewandten Haltung zu begleiten. Mir ist wichtig, dass du dich sicher, gesehen und gut gehalten fühlst – und dass Achtsamkeit für dich kein weiteres „To-do“ wird, sondern eine innere Haltung, die dich nachhaltig trägt.

Diese Achtsamkeitswoche ist eine Einladung zu mehr Ruhe im Kopf, mehr Weite im Herzen und mehr Verbundenheit mit dir selbst.

Die Anmeldung zum Kurs erfolgt über folgenden Link:

<https://www.eversports.de/org/activity/0483566b-b10f-4c22-a909-5cdeb05e16f6>

oder per E-Mail an hallo@lauragaida.com

Die Zimmerbuchung muss separat über folgenden Link erfolgen:

<https://rb.gy/9bw22p>

oder per E-Mail mit dem Betreff "Achtsamkeitswoche am Bodensee" an veranstaltung@bora-hotsparesort.de

Ich freue mich sehr auf dich und diese gemeinsame, achtsame Auszeit vom Alltag, in der du lernen, wachsen und genießen darfst!

Bis bald - alles Liebe,
Laura

Fragen oder Unsicherheiten?

Wenn du dir noch nicht sicher bist, ob diese Achtsamkeitswoche gerade das Richtige für dich ist, melde dich sehr gerne bei mir. In einem persönlichen, kostenfreien und unverbindlichen Gespräch klären wir in Ruhe deine Fragen und schauen gemeinsam, ob das Angebot zu dir und deiner aktuellen Lebenssituation passt.

Du erreichst mich per Mail unter hallo@lauragaida.com oder telefonisch unter 0176 20 11 24 87.

Beginn: 14.06.2026 **Ende:** 19.06.2026

Adresse

bora HotSpaResort - 4*Wellness-Design Hotel am Bodensee

Karl-Wolf-Straße 35

78315 Radolfzell

SILEND - statt Weekend - RETREAT Wochenende in Stille

Kurse mit Übernachtung

Willkommen bei Dir in Deinem Stille-Retreat mit Yoga, Meditation & Achtsamkeit.

- Genieße Zeit für Dich - Zeit zum Sein.
- Finde innere Ruhe und Balance.
- Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang.

Raus aus dem Trubel des Alltags und rein in die wohlthuende Stille des Seins. Entdecke ganz achtsam anzukommen - im Hier und Jetzt - bei Dir.

Begegne Dir selbst, komme in Kontakt mit Deiner inneren Gedanken- und Gefühlswelt. Höre Dir und Deinem Herzen zu und sei einmal einfach nur für Dich da.

Was Dich im SILEND erwartet:

- gemeinsame MEDITATIONEN, verbindendes YOGA und optional ein Mini-COACHING mit mir.
- 2 ÜBERNACHTUNGEN in einfachen & gemütlichen Einzel-/Doppel- oder Dreibettzimmer mit Gemeinschaftsbad.
- Ganz viel Zeit für Dich in STILLE in einer wunderschönen Umgebung mit ganz viel Natur um Dich herum.
- Liebevoll und frisch zubereitete vegetarisch-vegane VERPFLEGUNG mit Wasser-Flatrate

Ich freue mich darauf, dich - auf deiner Reise zu dir selbst - ein Stück weit begleiten zu dürfen!
Deine Laura ?????

Weitere Infos & Anmeldung:

www.achtsamkeit-atelier.de

hallo@lauragaida.com

+49(0)17620112487

Beginn: 25.09.2026 **Ende:** 27.09.2026

Adresse

Seminarhaus Liebesdorfer Mühle

Liebesdorf 2

74582 Gerabronn