

# Balance@work

EINFÜHRUNG IN MBSR –  
EIN WOCHENKURS AM CHIEMSEE

Hotel Farbinger Hof



Doppelzimmer Comfort



Reichhaltige VitalBalance-Kost



6 Kurstage



Hallenbad und Wellnessbereich



**Tipp**

## Stressbewältigung mit Hilfe von Achtsamkeit

Erlebe einen effektiven **MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction)** im idyllischen Farbinger Hof im Chiemgau – **nur wenige Minuten vom Chiemsee entfernt**. Inmitten der stillen Berglandschaft findest du Raum für Ruhe, Selbstfürsorge und neue Perspektiven.

In dieser kompakten Kurswoche tauchst du tief in die **Achtsamkeitspraxis** ein und lernst wirkungsvolle Methoden kennen, um Stress abzubauen, Resilienz zu fördern und bewusster mit dir und anderen umzugehen. Der Kurs unterstützt dich dabei, im Beruf und Alltag gelassener, konzentrierter und langfristig vital zu bleiben.

## Im Reisepreis inklusive

- 6 Kurstage mit Übernachtung und Vollpension, Nutzung des gesamten Wellnessbereiches (Schwimmbad, Saunen, Leihbademantel, Fitnessraum)
- Professionelle Kursleitung durch zwei erfahrene und zertifizierte Kursleiterinnen
- Meditationen, sanftes Yoga oder Qi Gong, theoretische Impulse, Austausch sowie Zeit für Natur, Bewegung und Entspannung
- 4 x Vollpension, 2 x Halbpension für bewusste Genießer
- Ein Online-Reflexionstreffen etwa vier Wochen nach dem Kurs

Reisezeit: 21.04. bis 26.04.2025

Anreisetag: Dienstag

6 Kurstage  
inkl. Vollpension ab

**1.038,-**

## Reisepreis für die 1. Person (5 Nächte)

Einzelzimmer	€ 1.038,-
Doppelzimmer Standard	€ 1.105,-
Doppelzimmer mit Balkon/Terrasse	€ 1.140,-
Doppelzimmer Comfort mit Balkon/Terrasse	€ 1.185,-
Doppelzimmer Superior mit Balkon/Terrasse	€ 1.220,-
Jede weitere Person ab 18 Jahre im selben Zimmer (unabhängig von der gebuchten Kategorie)	€ 725,-

Deine persönliche Urlaubsberatung:

**08051 - 986 90**

[www.gew-ferien.de](http://www.gew-ferien.de)

## Anerkennung & Förderung:

Die Veranstaltung ist in Berlin und Brandenburg als Bildungsurlaub anerkannt; Teilnehmende aus anderen Bundesländern können eine individuelle Anerkennung nach den jeweiligen Landesregelungen beantragen. Außerdem entspricht der Kurs den Kriterien für eine Bezuschussung durch Krankenkassen nach § 20 SGB V. Die nötigen Nachweise stellen wir gern zur Verfügung.