

普段生活している場所を離れ、
自分自身のための時間を過ごす

マインドフルネス リトリート

2023年 冬

12月13日
水曜日
13:30~21:00

12月14日
木曜日
7:30~21:00

12月15日
金曜日
7:30~11:30

※ スケジュール詳細はチラシ裏面にてご確認ください

マインドフルネスリトリートとは

リトリートとは、一定期間、普段生活している場所を離れ、自分自身のための時間を過ごすことです。このリトリートでは、様々なマインドフルネス瞑想の実践に集中的に取り組み、自分自身にいたわりと優しさを向ける時間を持つことができます。習慣化した心の動き、そして反応パターンに気づき、「当たり前」が見直され、心を洗濯するような時間、とも言えるかもしれません。

対象（以下のいずれかの条件に該当する方）

1. リワーク病棟「六甲」に入院中であり、カウンセリングとリワークプログラムを安定利用している方
 2. 精神科外来通院中で、主治医及び当院医師から入院とマインドフルネスクラス/コース参加の許可が得られた方で、直近3か月にご入院されておらず、退院後3ヶ月以内に有馬病院/リワーク病棟「六甲」への入院予定がない方
 3. 8週間コース、ベーシッククラス、10分マインドフルネス、マインドフル・ヨガいずれかのクラスへの参加歴がある方
- ※定員5名、リトリートとして開催されるプログラムへの参加を目的に入院した方を優先

<https://mindfulness.arimahp.or.jp/>

医療法人 内海慈仁会 有馬病院

〒651-1412 兵庫県西宮市山口町下山口1637-5

お申込み・
お問合せは
こちらから⇒



有馬病院

マインドフルネス
リトリートを
ご利用いただく方へ

プログラムスケジュール

プログラムは、対面及びオンラインで提供されます。

参加期間中、携帯電話やテレビを可能な限りオフ/読み書き/会話をしないようにし、「今ここ」でのご自身の体験に気付き、いたわる練習に専念します。

12/13
Wed

13:30-16:30 【対面①】
3日間の説明、歩く瞑想、
座る瞑想

19:00-21:00 【オンライン①】
3日間の説明、歩く瞑想、
座る瞑想

12/14
Thu

7:30-8:30 【オンライン②】
マインドフル・ムーブメント、座る瞑想

9:30-11:30 【対面②】
座る瞑想・歩く瞑想・ボディスキャン

13:30-16:30 【対面③】
歩く瞑想、座る瞑想

19:00-21:00 【オンライン③】
歩く瞑想、座る瞑想、やさしさの瞑想

12/15
Fri

7:30-8:30 【オンライン④】
マインドフル・ムーブメント、
座る瞑想

9:30-11:30 【対面④】
座る瞑想・歩く瞑想・やさしさ
の瞑想・ボディスキャン

費用

リトリート参加費は、入院費に含まれます。入院費は、医療費（保険診療一部負担金）、食事療養費、個室料、保険外診療費、その他実費負担費用などの総額となります（下記参考）。

※一部の時間帯の内容は、Zoomというアプリを使いオンラインで提供され、通信料が別途かかります

保険の種類	①医療費	②食事療養費	③個室料（円/日）	入院費総額（2泊3日分）
健康保険（社・国）	約26,000円	2,300円（1食460円） 1日目 夕食 2日目 朝・昼・夕 3日目 朝食	A室（浴室付）13,200円 B室 8,800円 C室 7,700円	A室 約68,000円 B室 約55,000円 C室 約52,000円

<https://mindfulness.arimahp.or.jp/>

医療法人 内海慈仁会 有馬病院
〒651-1412 兵庫県西宮市山口町下山口1637-5

マインドフルネスの広場in六甲



マインドフルネスの広場
in 六甲

申し込みフォーム

