"Stressbewältigung mit Achtsamkeit"

Praktische Übungen und Einführung in die Methoden von MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)
nach Jon Kabat-Zinn

Kursinhalt:

Verschiedene Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung wie z.B.

- Bodyscan -(Körpermeditation)
- Sitzmeditation
- Bewegungsübung (Yoga)
- Meditation und Malen

Mitzubringen:

- Wachheit (ausgeschlafenen Körper und Geist);
- Bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und Decke;
- Bereitschaft sich auf Übungen und Erfahrungen einzulassen;

Die TeilnehmerInnenanzahl ist auf 10 Personen begrenzt

Wenn man seine Ruhe

nicht in sich selbst findet,

ist es zwecklos,

sie woanders zu suchen.

Francoise de La Rochefoucauld

Auf die gemeinsamen Stunden mit Ihnen freue ich mich sehr, herzliche Grüße

Herbert Lichtenmandel