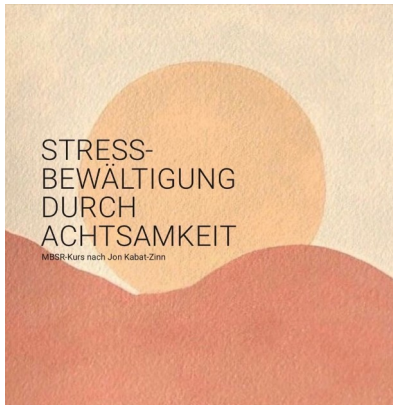


# 8 WOCHEN MBSR -KURS „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“



**KURSTERMIN: 14.3.23**

**8.30-11.00 oder 18.30 – 21.00**

(alle Termine 14.3. - 21.3. - 28.3. - 4.4. - 11.4. - 18.4. - 25.4. - 2.5.23)

**TAG DER ACHTSAMKEIT (9.00- 15.00)- 22. 4. 23 – ein Tag in Stille**

## WAS ERWARTET DICH BEI EINEM MBSR-KURS?

- verpflichtendes Vorgespräch (kostenlos)
- 8 Kurseinheiten zu je 2,5h
- ein Tag der Achtsamkeit (ca. 6h) - ein Tag in Stille
- Audiomaterial mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen
- umfangreiches Kurshandbuch (70 Seiten)
- Nachgespräch (optional)

Im Kurs werden verschiedene Themenschwerpunkte wie Stress, Kommunikation, Körperwahrnehmung und wissenschaftliche Erkenntnisse von Meditation und Achtsamkeitsübungen, vermittelt und praktiziert.

Achtsamkeitsübungen sind der **\* Bodyscan \* Sitzmeditation \* sanftes Yoga \* Gehmeditation**

Der Tag der Achtsamkeit ist ein Übungstag in Stille – ich bin sprechend und leite dich durch den Tag.

Nähere Infos über MBSR und Achtsamkeit erhältst du auf meiner Homepage [claudia-heiland.com](http://claudia-heiland.com).

## KURSVORAUSSETZUNG:

Die wichtigste Kursvoraussetzung ist die Bereitschaft und die Möglichkeit zwischen den einzelnen Kursterminen regelmäßig 45 - 60 Minuten zu üben.

Das Übungsmaterial Handbuch & Audios werden zur Verfügung gestellt.

## Was ist mitzubringen?

bequeme, warme Bekleidung - eigene Sitzkissen (Meditationskissen) und Yogamatte, wenn vorhanden.

**GRUPPENGROÖBE:** mind. 5 Teilnehmer – max. 11 Teilnehmer

**KOSTEN:** 390,-

Der Platz ist für dich, nach Überweisung der Kurskosten reserviert.

Sparkasse der Stadt Amstetten | AT56 2020 2015 2001 7219

Nach Zahlungseingang ist dein Platz reserviert.

**ERMÄßIGUNG – siehe auf der Homepage unter MBSR Infos**

**Pünktlichkeit:**

Komm bitte ca. 10 Minuten vor Beginn, damit wir pünktlich beginnen können.

**Parkmöglichkeiten:**

Du kannst direkt vorm Yogaspot parken, bitte beachte die Kurzparkzonenregelung (Mo – Fr 08:00 – 12:00, 13:30-18:00, Sa. 08:00 – 12:00)

**ANMELDUNG:**

Vor Anmeldung erfolgt mit mir ein kostenloses Informationsgespräch (Anmeldeformular und Fragebogen per Mail) um herauszufinden, ob ein MBSR-Kurs für dich hilfreich ist.

**KURSLEITUNG:** Claudia Heiland | 0650/4522882 | [achtsamkeit.kunst@gmail.com](mailto:achtsamkeit.kunst@gmail.com)

**Ich freue mich auf dich!**