



8 WOCHEN MBSR -KURS „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

KURSTERMINE: FOLGEN

UHRZEIT: 18.30 – 21.00

TAG DER ACHTSAMKEIT – ein „Übungs“Tag in Stille 9.00 -15.00

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 MBSR Kurs wird mit Übungen die Aufmerksamkeit auf das gerichtet was in diesem Moment (im Jetzt) an Sinnesempfindungen da ist. So kann es dir gelingen deine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen klarer wahrzunehmen, ohne sich in Bewertungen, Sorgen und Ängsten zu verlieren. Denk- Verhaltens und Stressmuster können erkannt und verändert werden.

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.

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. 6 Teilnehmer – max. 11 Teilnehmer

KOSTEN: 390,- (Handbuch und Audios)

Sparkasse der Stadt Amstetten | AT56 2020 2015 2001 7219

Nach Zahlungseingang ist dein Platz reserviert.

Pünktlichkeit:

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

Ich freue mich auf dich!

**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