

MBSR-8-Wochen-Kurs

Mindfulness based stress reduction



ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSREDUKTION

Basierend auf altem Wissen über Yoga und Meditation sowie auf der modernen Stressforschung, wurde dieser Intensivkurs zur Stressbewältigung von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinem Team an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt.

Durch eine beständige Praxis der Achtsamkeit kann wieder mehr Zugang zu Lebendigkeit, Klarheit und den eigenen Bedürfnissen entstehen.

KURSIHALTE

Schwerpunkt des MBSR-Kurses ist die Schulung der Achtsamkeit. Mithilfe von formeller Praxis wie Bodyscan, Achtsame Körperbewegungen, Sitzmeditation, Gehmeditation sowie informeller Praxis widmen wir uns dem Prozess.

Wir tauschen uns zu den Erfahrungen, die wir bei den Übungen machen, in der Gruppe aus.

ANMELDUNG & WEITERE INFOS

Tina Ochs, Kursleitung
0177 6031048
www.freiraum-achtsamkeit.de

Anmeldungen bis spätestens 15. Januar
2020 per Mail an to-move@gmx.de

INVESTITION

Tägliche Übungspraxis:

Sie sollten die Bereitschaft mitbringen, die Achtsamkeitsübungen während der Dauer des Kurses täglich 45 – 60 Minuten zu Hause zu praktizieren.

Kursgebühr:

320 € inkl. MwSt. Reduzierter Preis möglich. Die Gebühr beinhaltet Aufnahmen von angeleiteten Meditationen und Kursmaterial.

TERMINE

Kostenlose Infoabende:

Mittwoch // 18.12.2019 // 22.01.2020
18:00h -19:30h

Kurseinheiten:

8 Termine á 2,5 h // jeden Mittwoch //
29.01.20 bis 18.03.20 // 17:30 - 20:00h

Tag der Achtsamkeit:

Sonntag // 08.03.2020 // 10:00 - 17:00h

KURSORT

Seminarhaus KuKKuK,
- Freiraum Achtsamkeit -

Ostpreußenstraße 66
65207 Wiesbaden-Rambach