

Innere Ruhe Gelassenheit Lebensfreude

Achtsamkeitspraxis ist ein alltagsnaher Weg zu mehr Präsenz, Ausgeglichenheit und Konzentration auf das, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist.

Das von dem Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn entwickelte 8-Wochen-Training »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« wirkt nachweislich positiv auf:

- das seelische Wohlbefinden
- die körperliche und die mentale Gesundheit
- die Fähigkeit zu entspannen
- Konzentration und Kreativität
- Vitalität und Lebenszufriedenheit



MBSR kombiniert die Prinzipien buddhistischer Achtsamkeitsmeditation mit Erkenntnissen der modernen Stressforschung und wissenschaftlich fundierten Methoden der Psychologie.

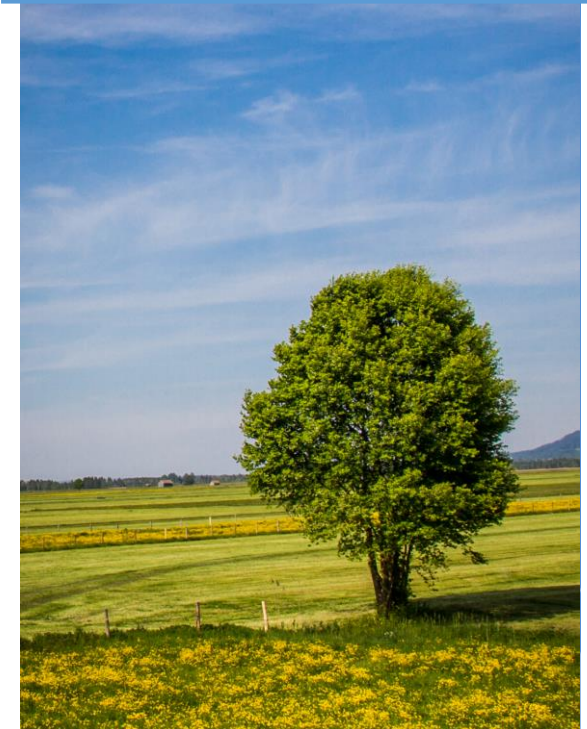
Der Gruppenrahmen, die offene, freundliche Atmosphäre und die regelmäßigen Treffen über die acht Wochen unterstützen Sie bei der Integration von Achtsamkeit in Ihren persönlichen Alltag.

Heike Mayer

Fischartstraße 7
80686 München, Tel. 01577 573 02 75
info@achtsamkeitstraining-muenchen.de
www.achtsamkeitstraining-muenchen.de

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR »Mindfulness-Based Stress Reduction« nach Jon Kabat-Zinn



 **Achtsamkeitstraining**
Meditation • Stressbewältigung • Selbstfreundlichkeit M Ü N C H E N

Zur eigenen Mitte finden

Kursbestandteile sind Meditationen und Wahrnehmungsübungen im Sitzen und Liegen, sanfte Yoga- und Qi Gong-Übungen sowie Kurzreferate und Erfahrungsaustausch zu Stressentstehung und Spannungsabbau. Reflektierendes Gespräch und praktische Übungen wechseln sich dabei ab. Vorkenntnisse sind nicht nötig, wohl aber die Bereitschaft, zwischen den Kursterminen zu Hause zu üben.

Der Kurs vermittelt Werkzeuge für einen gesunden Umgang mit Stress und belastenden Situationen. Sie üben sich im Ausstieg aus dem Gedankenkarussell sowie im freundlichen und klugen Umgang mit sich selbst. Emotionale Klarheit und Gelassenheit können wachsen, Schritt für Schritt steigt die Fähigkeit, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse vertieft wahrzunehmen und besser für sich zu sorgen.



Aktuelle Termine

entnehmen Sie bitte dem beigelegten Terminflyer oder meiner Webseite.



Angebote

8-wöchige MBSR-Kurse mit 2,5-stündigen Gruppentreffen einmal wöchentlich plus Übungssamstag
Tages- und Wochenendseminare zum Kennenlernen und Vertiefen der Achtsamkeitspraxis
Inhouse-Workshops für Firmen und Institutionen
Vertiefungskurse für Interessierte mit Meditationserfahrung oder nach einem MBSR-Kurs

Kursleitung

Heike Mayer, zertifizierte MBSR-Lehrerin, Autorin und Trainerin im Bereich Achtsamkeit, Meditation und Selbstfreundlichkeit mit über 15-jähriger Meditationserfahrung, Lektorin für Psychologie und Spiritualität, geb. 1969.

Ich freue mich auf Sie!

www.achtsamkeitstraining-muenchen.de