

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

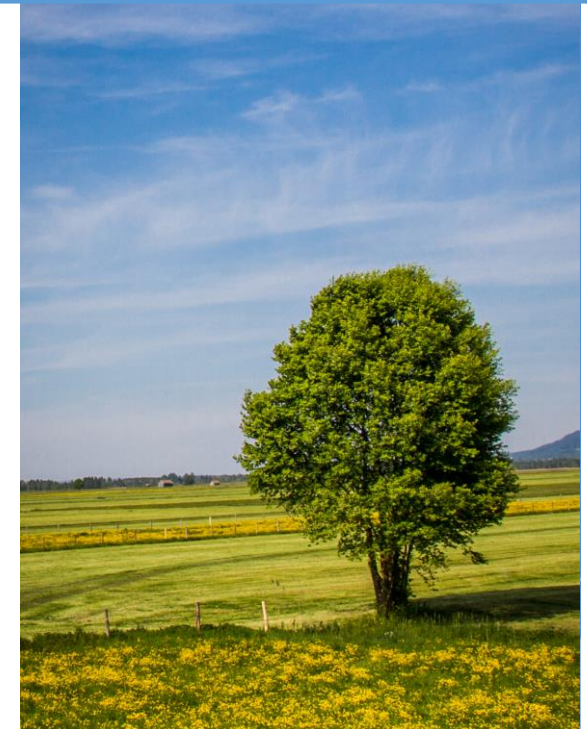
80686 München, Tel. 01577 573 02 75

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 Hintergrundinformationen 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

Neuer Kurs ab Mai 2016



Kurszeiten

8 x Montagabend, 18.30–21.00 Uhr
23.5., 30.5., 6.6., 13.6., 20.6., 27.6., 4.7.,
11.7., plus Samstag 25.6., 10–16.00 Uhr

Sehr zentral gelegener Kursort

Karlstraße 56, Da-Sein München (Nähe
Hauptbahnhof/Stiglmaierplatz)

Kosten

395 € inkl. Vorgespräch
3 Übungs-CDs/Audio-Downloads für zu
Hause und ausführlichem Handbuch

Kursleitung

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

Ihre Fragen beantworte ich Ihnen gerne am
Telefon oder bei einem für Sie unverbind-
lichen Vorgespräch. Ich freue mich auf Sie!

www.achtsamkeitstraining-muenchen.de