

Wochenendkurse 2012 in Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Kursort:

Praxis für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung
Clemens – August - Str. 17
53115 Bonn – Poppelsdorf

Telefon: 0228-9086860

E-Mail: mbsrbonn@t-online.de

Samstag 10-16 Uhr Sonntag 10-13 Uhr

Kursgebühr 94.- €

Aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen, um sich Zeit zu nehmen still sein zu dürfen. Nichts „tun“ zu müssen, sondern sich auf sanfte und liebevolle Weise berühren zu lassen vom Wunder des jetzigen Augenblicks.

Dabei hilft uns die Entwicklung von Achtsamkeit, eine Qualität, die wir mit den Methoden des MBSR Trainings (Mindfulness-based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn an diesem Wochenende schulen und vertiefen möchten.

An diesen Wochenenden werden die Basisübungen des 8-wöchigen Trainings in Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn vermittelt. Bodyscan, eine Körperwahrnehmungsübung im Liegen und verschiedene Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und in Bewegung (Achtsamkeitsyoga) werden vorgestellt und detailliert eingeübt.

Vorträge aus den Inhalten des 8-wöchigen Trainings wie Stressreaktion und Stressaktion, heilsamer Umgang mit sich selbst, Ressourcen etc., runden das Wochenende ab. Besonderer Wert wird auch auf Gruppenaustausch sowie die Zeit für Fragen gelegt.

Kursleiterin:

Dipl. Sozialpädagogin (FH) Angelika Wild-Regel
und Kursleiterin für MBSR /

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Schriftliche Anmeldung erwünscht – siehe Anmeldung Wochenendkurs Bonn