

Achtsamkeitspraxis

Mindfulness-Based Stress Reduction Seminar



Beginn:

Donnerstag, 28. März 2019 von 16:30 bis 19:00 Uhr

Achtsamkeitspraxis

Mindfulness-Based Stress Reduction Seminar

mit

Dr.in Tatjana Marinell

Achtsamkeitstrainerin (MBSR)

Achtsamkeit ist eine uns innewohnende Fähigkeit, die durch Übung gestärkt, vertieft und verfeinert werden kann.

Wer achtsam ist, lernt bewusst und ohne zu urteilen, dem zu begegnen, was in diesem Moment geschieht, im Innen wie im Außen. Wenn wir uns selbst und unsere Mitwelt freundlich annehmen, bereiten wir den Boden für Entwicklung und Entfaltung.

Dieser 8-wöchige MBSR-Kurs basiert auf einem systematischen und intensiven Training von Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen, Liegen, Stehen, Gehen und sanften Körperübungen.

Die Teilnehmenden lernen und erfahren, wie Achtsamkeit kultiviert werden kann: durch tägliche formale Übungen und durch Integrieren von Achtsamkeit in ihr Leben.

Bitte mitbringen

Matte, Decken, Pölster, evt. Meditationshocker, angenehme Kleidung

Termine

Do. 28. März 2019, 16:30 - 19:00 Uhr

Do. 04./ 11./ 25. April 2019, 16:30 bis 19:00 Uhr

Do. 02./ 09. Mai 2019, 16:30 bis 19:00 Uhr

So. 12. Mai 2019, 09:00 bis 16:00 Uhr

Do. 16./ 23. Mai 2019, 16:30 bis 19:00 Uhr

Ort

Tagungshaus, Brixentaler Straße 5, 6300 Wörgl

Beitrag

Euro 380,-

Anmeldung

erforderlich bis **Dienstag, 05. März 2019**
05332 74146 oder **info@tagungshaus.at**

Eine Veranstaltung mit dem [netzwerk] krebs_vorsorge_nachsorge