

STRESSBEWÄLTIGUNG

durch die Praxis der

ACHTSAMKEIT



„DU HAST EINE VERABREDUNG MIT DEM LEBEN –JETZT !“

(Thich Nhat Hanh)

ACHTSAMKEIT bedeutet,

„die Kunst, bewusst zu leben“ (Jon Kabat-Zinn), d.h. mit allen Sinnen offen und wach im HIER UND JETZT zu sein und den gegenwärtigen Augenblick bewusst zu erleben und anzunehmen, so wie er ist.

Im MBSR*-8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn

beschäftigen wir uns intensiv mit der Haltung der Achtsamkeit und dem heilsamen Einfluss, den Achtsamkeit auf unser (Er)Leben haben kann, sowohl an glücklichen und guten Tagen als auch in „stressigen“ und belastenden Zeiten.

*MBSR ist die Abkürzung für „Mindfulness-Based Stress Reduction“ und bedeutet „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“

Kursinhalte sind

- Körperwahrnehmungsübungen
- Sanfte Dehnungs- und Entspannungsübungen
- Achtsamkeitsmeditationen
- Gespräche zu Themen wie z.B. Stressauslöser und Stressverstärker, Umgang mit Stress, Schmerzen und belastenden Gefühlen, achtsame Kommunikation etc.
- Achtsamkeit im Alltag
- Tägliche Übungspraxis: Meditations- und Yogapraxis sowie Achtsamkeitsübungen im Alltag

MBSR-8-Wochen-Kurs

- Infoabend am Mittwoch, 11.01.2012 um 19:30 Uhr
- 8 wöchentliche Treffen MITTWOCHS, 19:30 Uhr – 22:00 Uhr (ab Mittwoch, 01. Februar)
- Achtsamkeitssamstag (6 Stunden) , Termin folgt
- Ort: Städt. Kindergarten Kellerstraße 21, 65183 Wiesbaden
- Kosten: 100 Euro incl. Übungs-Cd's



Kontakt, Information und Anmeldung

Ulla Latif

Tel.: 0611 – 8905552 oder 0177 – 3724324

[u.latif \[a\] gmx.de](mailto:u.latif[a]gmx.de)