



MBSR Kompaktkurs

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtsamkeitskurs begleitet mit Yoga

28./29. Oktober 2023, 9-13 Uhr
11./12. November 2023, 9-13 Uhr
online via **zoom**

GRATIS
MBSR-
Schnupper-Stunde:
15. Oktober 2023
9-10 Uhr

Für mehr Klarheit, Ruhe und Präsenz im Alltag

Erlebe eines der effektivsten Stressbewältigungs-Programme der Welt:

*MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) entwickelt durch Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn
ist wissenschaftlich fundiert und bewährt.*

*Es ist ein kraftvolles Training, basierend auf meditativen Praktiken und alltagstauglichen
Übungen, um das Leben stressfreier und damit gesünder und froher zu gestalten.*

Inhalt des Seminars

- Achtsamkeitsmeditation im Sitzen (ganzheitliche Wahrnehmung; Kopf, Körper und Geist)
- Bodyscan (Im Körper beheimatet sein)
- Körperübungen (zu den Themen Anspannung, Entspannung und eigene Grenzen erkennen)
- Auf Achtsamkeit und Selbstreflektion beruhende Übungen für den Alltag
- Austausch in der Gruppe und in der Kleingruppe
- Kurzvorträge, Impulse und Übungen zu den Themen Achtsamkeit im Alltag
- Vertiefende Vorträge zur Achtsamkeit, Meditation und Gehirnforschung
- Tägliche, leichte Yoga-Übungen runden diesen MBSR Kompaktkurs ab

Kosten: 120-280 Euro nach Selbsteinschätzung

Anmeldeschluss: 20. Oktober 2023

Nähere Informationen und Anmeldung:

info@patriciaschwarzkopf.de oder eva-yoga@gmx.de

Referentinnen



Patricia Schwarzkopf

Kurse und Lehrgänge für mehr Klarheit, Ruhe und Präsenz

Lehrerin, Achtsamkeitslehrerin, (MCP und MBSR),
Trainerin für Achtsamkeit, GfK-Lehrerin, Referentin für
achtsamkeitsbezogene Lehrendenbildung (AVE)

www.patriciaschwarzkopf.de



Eva Vuksan

Yogalehrerin (DTB Akademie), Turntrainerin

Yoga in Nonnenhorn, Tett nang, vhs Bodenseekreis,
Yoga online, Business Yoga, Body Workout online

tel: 0175 2353155