

MBSR Vertiefung

Am Thema Achtsamkeit «Dran bleiben».

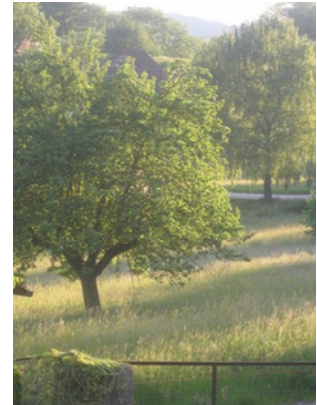
Wer einen MBSR 8-Wochen/5-Wochen Kurs besucht hat, wird meistens sehr viele Anregungen, Erfahrungen und Veränderungen an sich erlebt haben.

Wer das Thema Achtsamkeit, auch nach dem Kurs weiterverfolgen möchte und sich neue Inspirationen wünscht, findet an diesem Tag, Gelegenheit dazu.

Neben der Vertiefung, dient dieser Tag:

- Der Auffrischung
- Um die Praxis nach einem Unterbruch wieder aufzunehmen
- Der Selbstfürsorge

Achtsamkeit ist ein lebenslanger Weg, der letztlich nirgendwohin führt – «nur» in Ihr innerstes sein.
Jon Kabat-Zinn



Kursinhalt:

An diesem Vertiefungstag, widmen wir uns wieder ganz der Achtsamkeit, in ihren unterschiedlichen Aspekten.

Es werden Themen aus dem MBSR 8-Wochen/5-Wochen Kurs wieder aufgenommen und vertieft, sowie mit neuen Inhalten ergänzt:

- Wo stehe ich mit meiner Praxis?
- Und wie geht es mir mit ihr?
- Zeit für Fragen
- Hilfreiche Aspekte/innere Haltung zur Achtsamkeitspraxis
- Übungen der Meditation
- Vertiefung des Selbstmitgefühls

Kursumfang, Termine und Kurskosten:

Jeweils 1 Tag von 10.00 – 16.00 Uhr

Termine auf Anfrage

Pro Person und Tag 130 Fr

Kursort und Anmeldung:

Termine und weitere Informationen finden Sie auf der Homepage.

Praxis Christine Grieger-Wehrli

Oberdorf 21

CH 8460 Marthalen

Tel.: 052 301 5459

mail@praxis-cgw.ch www.praxis-cgw.ch

Schwerpunkte/Therapieverfahren

Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR (Kurse und Einzelcoaching)
Gewaltfreie (Achtsame) Kommunikation GFK (Kurse, Einzelcoaching), Mediation GFK
Atemtherapie Methode mit EMR-Label, Coaching/Psychologische Beratung
Meditation, Bogenschiessen & Meditation