



MBSR-Kompakt-Kurs* im Domagkpark (Schwabing-Freimann)

Ort: Domagkpark-Yoga – Siegmar Mönch
Fritz-Winter-Str. 3, 80807 München

Kursleiter: Siegmar Mönch (MBSR- und Yoga-Lehrer, Psychotherapie HPG)

Anmeldung: per mail an: post@siegmarmoench.de

Kurstermine und –zeiten: 10:00 bis 12:30 Uhr // 14:00 bis 16:30 Uhr

1. Termin	Sonntag, 14. März 21
2. Termin	Sonntag, 28. März 21
3. Termin	Sonntag, 18. April 21
Achtsamkeitstag	Sonntag, 02. Mai 21 von 12 bis 17 Uhr
4. Termin	Sonntag, 09. Mai 21

Kursgebühr: 410,- € (zahlbar zu Beginn des Kurses)

Gruppengröße: bis max. 6 Personen während der Corona-Pandemie.

Kursablauf: Individuelles Vorgespräch und Nachgespräch; Vier Termine à fünf Stunden; Achtsamkeitstag à fünf Stunden.

Kursinhalt: Praktische Übungen zum Verständnis und Vertiefung der Achtsamkeit: Body-Scan, leichte Übungen aus dem Yoga, geleitete Sitz- und Gehmeditationen. Kurzvorträge zu den MBSR-Kernthemen (u.a. Stressauslöser & -reaktionen unterscheiden; Umgang mit stressverschärfenden Gedanken & schwierigen Gefühlen; eigene Wahrnehmung und Reaktionsmuster erforschen). Erfahrungsaustausch in der Gruppe. CD`s oder mp3-Dateien mit Anleitungen zum Üben zu Hause. Umfassendes Arbeitshandbuch.

*Bei diesem Kursformat werden die klassischen acht Wochentreffen zu vier Treffen zusammengefügt, die in der Regel zweiwöchig stattfinden. Dazu kommt der Achtsamkeitstag.