



## 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@siegmarmönch.de](mailto:post@siegmarmönch.de)

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

1. Termin	Sonntag, 11. Okt. 20
2. Termin	Sonntag, 25. Okt. 20
3. Termin	Sonntag, 08. Nov. 20
4. Termin	Sonntag, 29. Nov. 20
Achtsamkeitstag	Sonntag, 22. Nov. 20 von 12 bis 17 Uhr

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

**Gruppengröße:** bis max. 10 Personen

**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.