



## MBSR-Kurs am Ostbahnhof

**Ort:** Kunsttherapeutische & heilpädagogische Praxis

Agnes Louise Mirandolle, Orleansstr. 23, 81667 München

**Kursleiter:** Siegmar Mönch (Heilpraktiker für Psychotherapie, Yoga-Lehrer)

**Anmeldung:** per mail an: [post@siegmarmoench.de](mailto:post@siegmarmoench.de)

### **Kurstermine und –zeiten:**

jeweils mittwochs von 19 bis 21:30 Uhr

samstags am Achtsamkeitstag von 12 bis 17 Uhr

<b>Februar 2024</b>	28.
<b>März 2024</b>	06./13./20./27.
<b>April 2024</b>	10./17./24.
<b>Achtsamkeitstag*</b>	13. April 2024

**! Kein Kurs in den Osterferien am 03.04.2024**

\* Der Achtsamkeitstag findet im Domagkpark-Yoga statt.

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

**Gruppengröße:** bis max. 10 Pers.

**Kursablauf:** Individuelles Vorgespräch und Nachgespräch; Acht Termine à 2,5 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. mp3-Dateien mit Anleitungen zum Üben zu Hause. Umfassendes Arbeitshandbuch.