



## MBSR-Kurs am Ostbahnhof

**Ort:** Kunsttherapeutische & heilpädagogische Praxis

Agnes Louise Mirandolle, Orleansstr. 23, 81667 München

**Kursleiter:** Siegmар 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 2026</b>     | 25.             |
| <b>März 2026</b>        | 04./11./18./25. |
| <b>April 2026</b>       | 15./22./29.     |
| <b>Achtsamkeitstag*</b> | 18. April 2026  |

**! Kein Kurs in den Osterferien am 01. und 08.04.2026**

\* Der Achtsamkeitstag findet nicht am Ostbahnhof 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.