



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

Kurstermine und –zeiten:

jeweils mittwochs von 19 bis 21:30 Uhr

samstags am Achtsamkeitstag von 12 bis 17 Uhr

November 2022	16./23./30.
Dezember 2022	07./14.
Januar 2023	11./18./25.
Achtsamkeitstag*	14.01.23

! Kein Kurs in der Woche in den Weihnachtsferien am 21./28.12. & 04.01.

* Der Achtsamkeitstag findet im Domagkpark-Yoga statt.

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

Gruppengröße: bis max. 6 -10 Pers. (je nach aktuellen der Corona-Abstandsregeln)

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. CD`s oder mp3-Dateien mit Anleitungen zum Üben zu Hause. Umfassendes Arbeitshandbuch.