



MBSR-Kurs im Domagkpark

(Schwabing-Freimann)

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

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

Anmeldung: per mail an: post@siegmarmoench.de

Kurstermine und –zeiten:

jeweils dienstags von 19 bis 21.30 Uhr

samstags am Achtsamkeitstag von 12 bis 17 Uhr

November 2023	14./21./28.
Dezember 2023	05./12.
Januar 2024	09./16./23.
Achtsamkeitstag	13. Januar 2024

! Kein Kurs am 19.12./26.12./02.01.

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.