



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

## **Kurstermine und –zeiten:**

jeweils dienstags von 19 bis 21.30 Uhr

samstags am Achtsamkeitstag von 12 bis 17 Uhr

<b>Oktober 2019</b>	01./08./15./22.
<b>November 2019</b>	05./12./19./26.
<b>Achtsamkeitstag</b>	16. November 2019

! Kein Kurs in den Herbstferien!

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

**Gruppengröße:** bis max. 10 Personen

**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.