



# MBSR-Vormittagskurs im Domagkpark

(Schwabing-Freimann)

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

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

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

## **Kurstermine und –zeiten:**

jeweils dienstags von 09:30 bis 12 Uhr

samstags am Achtsamkeitstag von 12 bis 17 Uhr

<b>April 2021</b>	14./21./28.
<b>Mai 2021</b>	05./12.
<b>Juni 2021</b>	09./16./23.
<b>Achtsamkeitstag</b>	12. Juni 2021

! Kein Kurs in den Pfingstferien 19.05./26.05./02.06.

\* Der Achtsamkeitstag findet im Domagkpark-Yoga statt.

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

**Gruppengröße:** bis max. 6 Pers. (unter Berücksichtigung 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.