

# MBSR 8-WOCHENKURS IN ZÜRICH

ACHTSAMKEITSTRAINING NACH JON KABAT-ZINN



Ein 8-wöchiges Training um mit Stress im Alltag bewusster umzugehen und sich selbst mit mehr Ruhe und Freundlichkeit zu begegnen.

August bis Oktober 2024 – 8 Mittwochvormittage und 1 Sonntag

„Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, verschwinden unsere Sorgen und Nöte und wir entdecken das Leben mit all seinen Wundern.“

*THICH NHAT HANH*

- Lernen dem Stress und den Sorgen im Alltag achtsamer zu begegnen
- Lernen achtsam mit Gedanken, Emotionen und Gefühlen umzugehen
- Lernen achtsamer zu kommunizieren und Beziehungen im Alltag bewusst positiver zu gestalten
- Lernen sich selber freundlich und mitfühlend zu begegnen
- In der Stille des gegenwärtigen Augenblicks ein tiefes Verständnis für sich selbst entwickeln

## 8 KURSVORMITTAGE

jeweils am Mittwochvormittag von 09:00-11:30 Uhr

- 21. · 28. August
- 04. · 11. · 25. September
- 02. · 23. · 30. Oktober 2024

**KURSORT** Atelier ritas-wortschätze  
Scheuchzerstrasse 8, 8006 Zürich

**KOSTEN** CHF 850 / 10% Ermässigung für Menschen in Ausbildung und mit kleinem Einkommen

## ZUSÄTZLICH

- ★ Achtsamkeitstag, Sonntag 29. September von 10.00 bis 17.00 Uhr
- ★ persönliches Vor- und Nachgespräch
- ★ Arbeitsheft inkl. geführte Meditationen als mp3

**RITA BORER** MBSR-Achtsamkeitslehrerin, Musikerin, Supervision BSO und Erwachsenenbildung [www.ritas-wortschaetze.ch](http://www.ritas-wortschaetze.ch)