


MBSR 8-WOCHENKURS IN ZÜRICH

ACHTSAMKEITSTRAINING NACH JON KABAT-ZINN



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

August bis Oktober 2024 – 8 Montagabende 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 Montagabend von 18:30-21:00 Uhr

- 19. · 26. August
- 02. · 16. · 23. · 30. September
- 21. · 28. 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, 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