


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.

Oktober 2024 bis Februar 2025 – 8 Mittwochabende jeweils 14 täglich 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 14 täglich am Mittwochabend von 18:30-21:00 Uhr

- 23. Oktober, 06. · 20. November 2024
- 04. · 18. Dezember 2024
- 08. · 22. Januar, 05. Februar 2025

KURSORT

Atelier Musik und Bewegung
Schlossergasse 9, 8001 Zürich

KOSTEN

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

ZUSÄTZLICH

- ★ Achtsamkeitstag, Sonntag 19. Januar 2025, 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