

MBSR 8-WOCHENKURS IN ZÜRICH

ACHTSAMKEITSTRAINING NACH JON KABAT-ZINN



Wie kann ich Ruhe finden, mich stärken um den Alltag bewusst und konstruktiv anzugehen? Dieses 8-wöchige Training führt Schritt für Schritt mit einfachen Yogaübungen und Meditation zu diesem Ziel.

Januar bis März 2025 – 8 Mittwochabende und 1 Sonntag

KURSIHALTE

Es werden folgende Themen vorgestellt und geübt:

- Körperwahrnehmungen
- Einfache Yogaübungen
- Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen
- Transfer in den Alltag

FÜR MENSCHEN, DIE

- sich Gutes tun wollen
- ihre Beziehungen positiver gestalten möchten
- neue Wege im Umgang mit Stress und Sorgen im Alltag suchen
- neue Möglichkeiten im Umgang mit akuten oder chronischen Beschwerden und Schmerzen suchen
- an Achtsamkeit und Meditation interessiert sind
- ein tieferes Verständnis für sich selbst entwickeln möchten

8 KURSABENDE

jeweils 2.5 Stunden am Mittwochabend von 18:30-21:00 Uhr

- 08. · 15 · 22. · 29. Januar 2025
- 05. · 19. Februar 2025
- 05. · 12. März 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 02. März 2025, 10.00 bis 17.00 Uhr
- ★ persönliches Vor- und Nachgespräch
- ★ Arbeitsheft inkl. geführte Meditationen als mp3

RITA BORER MBSR-Achtsamkeitslehrerin, Supervision BSO und Erwachsenenbildung www.ritas-wortschaetze.ch