

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.

Mai bis Juli 2025 – 8 Sonntagvormittage und 1 Achtsamkeitstag

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
- bereit sind, selbstständig und täglich zu üben

8 KURSVORMITTAGE

jeweils 2.5 Stunden am Sonntagvormittag von 09:30-12:00 Uhr

- 04. · 11 · 18. · 25. Mai 2025
- 01. · 06. · 29. Juni 2025
- 06. Juli 2025

KURSORT

Atelier ritas-wortschätze
Scheuchzerstrasse 8, 8006 Zürich

KOSTEN

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

ZUSÄTZLICH

- ★ Achtsamkeitstag, Sonntag 22. Juni 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