



Achtsamkeit lernen

NEUER KURS AB 17. APRIL 2018

Praxis LEA, Erlenstraße 2, 01097 Dresden



INNEHALTEN, ATEM SPÜREN, ZU SICH KOMMEN

8-Wochen-Achtsamkeitskurs angelehnt an das MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Achtsamkeit bedeutet, sich in einer freundlichen und annehmenden Haltung ganz den Erfahrungen des gegenwärtigen Moments zu öffnen - wie auch immer diese gerade aussehen mögen.

Oftmals sind wir gefangen in unserem geschäftigen Denken und unseren Vorstellungen, wie die Dinge sein sollten; sind in Gedanken mit der Zukunft oder der Vergangenheit beschäftigt, statt wirklich anwesend zu sein im Hier und Jetzt.

In der Achtsamkeitspraxis üben wir uns darin, innezuhalten und wieder ganz bei uns selbst zu sein.

Im Kurs werden grundlegende Achtsamkeitspraktiken vermittelt, u.a. Sitzmeditation, Bodyscan und leichte Yoga- und Bewegungsübungen. Das tägliche Üben der vermittelten Praktiken wird empfohlen.

DIENSTAGS, 18.00-19.30 UHR, BEGINN 17. APRIL 2018
8 TERMINE, KOSTEN: 110 €

ORT: PRAXIS LEA, ERLLENSTRASSE 2, 01097 DRESDEN
KURSLEITERIN: JULIA DARBINJAN (MBSR-LEHRERIN I.A.)
ANMELDUNG UND KONTAKT: JULIA.DARBINJAN@WEB.DE
WWW.PRAXIS-LEA.DE