



WAS KANN ACHTSAMKEIT BEWIRKEN?

MBSR hilft Ihnen, Ihre Lebensqualität spürbar und nachhaltig zu verbessern.

- Ausstieg aus dem Hamsterrad des Lebens und dem ständigen Getriebensein, dem Gedankenkarussell
- Entschleunigung und größere Bewusstheit im Alltag
- Ausbau der Fähigkeit, sich zu entspannen und sich zu konzentrieren
- Bewältigung von Stresssituationen
- mögliche dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- größere Gelassenheit sowie mehr Energie und Lebensfreude
- achtsamer mit sich selbst und anderen umgehen
- Gefühl von innerer Ruhe

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Studien, die belegen, dass bei regelmäßigem Üben der Achtsamkeit, im Gehirn Bereiche aktiviert werden, die z.B. unsere Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflussen, wohingegen die das Angst- und Stresszentrum betreffenden Zonen Beruhigung erfahren.

MBSR/Achtsamkeits-Kurse 2018 in Rheinbach	Tag - Uhrzeit	Beginn	Ende	Dauer	Kursgebühr
Kurs 1 Achtsamkeits-Kurs am 07.02., 14.02., 21.02. und 28.02. + Achtsamkeitstag am 03.03.	Mi 18:30-21:00 Sa 11:00-15:00	07.02.2018	28.02. 2018	4 Wochen 2,5 Std. pro Woche	180,-
Kurs 2 MBSR-Kurs am 07.03., 14.03., 28.03., 04.04., 11.04., 18.04., 25.04. und 02.05. + Achtsamkeitstag am 21.04.	Mi 18:30-21:00 Sa 11:00-17:00	07.03. 2018	02.05. 2018	8 Wochen 2,5 Std. pro Woche	340,-
Kurs 3 Achtsamkeits-Kurs am 19.06., 26.06., 03.07. und 10.07. + Achtsamkeitstag am 30.06.	Di 18:30-21:00 Sa 11:00-15:00	19.06. 2018	10.07. 2018.	4 Wochen 2,5 Std. pro Woche	180,-
Kurs 4 Achtsamkeits-Kurs am 18.09., 25.09., 02.10. und 09.10. + Achtsamkeitstag am 06.10.	Di 18:30-21:00 Sa 11:00-15:00	18.09. 2018	09.10. 2018	4 Wochen 2,5 Std. pro Woche	180,-
Kurs 5 MBSR-Kurs am 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12. und 18.12. + Achtsamkeitstag am 08.12. Mit MBCT Hintergrund, auch bei Depressionen	Mi 18:30-21:00 Sa 11:00-17:00	30.10. 2018	18.12. 2018	8 Wochen 2,5 Std. pro Woche	340,-
Kurs 6-9 Achtsamkeits- und Konzentrations-Kurs für Schüler	Termine bitte erfragen bei: Nachhilfe plus Rheinbach. www.nachhilfeplus.de info@nachhilfeplus.de			4 Wochen 90 Min. pro Woche	96,-
Offene Achtsamkeitstage zur Vertiefung für alle, die MBSR kennen, oder zum Kennenlernen für Menschen, die mind. 20 Min. „sitzen“ können. Übungen: Body Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation, Yoga, Metta-Meditation.	Sa 11:00-15:00	am 27.01., 24.02., 05.05., 30.06., 14.07., 06.10. und 24.11.2018		4 Stunden	25,-



Der MBSR-Kurs umfasst folgende Themen:

- BodyScan, Wahrnehmung des Körpers
- Meditation mit Achtsamkeit auf den Atem
- Achtsame Dehn- und Körperübungen (Hata Yoga)
- Meditation in Ruhe und in Bewegung (sitzen, gehen, stehen)
- Meditation zu Liebevoller Güte (Metta)
- Kognitive Auseinandersetzung mit stressbezogenen Themen
- Transfer der Inhalte in den privaten und beruflichen Alltag

Der Achtsamkeits-Kurs umfasst folgende Themen:

- Körpermeditation - Nicht-Bewerten - Wahrnehmung
- Bewegungsmeditation - Geduld - Persönliche Stressmuster
- Sitzmeditation - Vertrauen - Achtsame Kommunikation
- Gehmeditation - Loslassen - Achtsamkeit im Alltag

ACHTSAMKEITS-URLAUB nach MBSR

EINE REISE NACH TIROL

NATURHOTEL LECHLIFE AM FRAUENSEE

Vom 18.03.- 25.03.2018

Über Neue Wege Reisen in Rheinbach

www.neuewege.com/8ATH1109