



Souverän und gelassen das Leben genießen trotz der großen aktuellen Herausforderungen unserer Zeit, der Schnelllebigkeit, dem Gefühl der Machtlosigkeit gegenüber den zahlreichen eigenen und fremdbestimmten Problemen – wer möchte das nicht?

Bei „JETZT – Leben im Augenblick“ begibst du dich ganz praktisch auf den Weg der Achtsamkeit, der deine persönliche Sichtweise auf verschiedene Aspekte des Lebens verändern kann.

Achtsamkeit ist ein sehr wirkungsvolles Mittel zur Selbsthilfe, bei dem es darum geht, einen verantwortungsbewussten Umgang mit sich selbst zu erlernen.

Das Programm richtet sich besonders an Menschen, die sich nachhaltig verändern möchten, um mit den Anforderungen des Alltags, schwierigen Lebenssituationen oder Schmerzen besser umgehen zu können.

Der Kurs basiert auf dem weltweit in Kliniken und Schmerzzentren erfolgreich angewendeten wissenschaftlichen Konzept der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion MBSR (**M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction) von Professor Jon Kabat-Zinn.

Das 8-Wochenprogramm umfasst ein unverbindliches Vorgespräch, 8 Abende je ca. drei Stunden in der Gruppe, einen ganztägigen Intensivübungstag und ein persönliches Übungsprogramm. Kursinhalte:

- Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Ruhe, Bewegung (Yoga)
- Atemübungen
- verschiedene Meditationen
- Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch zu Stress, Umgang mit Emotionen, achtsame Kommunikation, ganzheitliche Gesundheit
- Achtsamkeit in der Natur
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit am Arbeitsplatz und in den Alltag

KURSGEBÜHR: 320€

WANN? ab 31.10.2022 8 Abende montags 18:00 Uhr,
Achtsamkeitstag 19.11.2022 10:00 – 16:00 Uhr

ANMELDUNG neue-muehle@gmx.de oder Tel. 0151 7001 7010

WO? Neue Mühle 192, Niederorschel, 37355, www.neuemuehle.net