



Psychotherapie
Schmaderer

„Zwischen Reiz und
Reaktion liegt ein Raum.
In diesem Raum liegt
unsere Macht zur Wahl
unserer Reaktion. In
unserer Reaktion liegen
unsere Entwicklung und
unsere Freiheit.“
(Viktor Frankl)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR 8 Wochen-Kurs)

MBSR steht für Mindfulness Based Stress Reduction, also Stressbewältigung durch Achtsamkeit. In der gemeinsamen Praxis üben wir, die eigene Aufmerksamkeit immer wieder zum jetzigen Moment zurück zu lenken. Durch geleitete Meditationen und sanfte Körperübungen lernen Sie, Ihre Atmung und Körperempfindungen sowie Ihre Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne diese zu bewerten und auf diese Weise aus dem „Autopiloten“ auszusteigen. Nach und nach erlangen Sie mehr Spielraum und Freiheit, die es Ihnen ermöglichen, auch unangenehmen, belastenden Situationen mit größerer Ruhe, Gelassenheit und Akzeptanz zu begegnen.

Der Kurs umfasst eine Infoveranstaltung bzw. ein individuelles Informationsgespräch, 8 Abende sowie einen Tag der gemeinsam, vorwiegend in Stille, verbracht wird.

Kursinhalte: Achtsamkeitsübungen, Geh- und Sitzmeditation, Meditation in Bewegung, Praxis der Achtsamkeit im Alltag, Reflexion eigener Muster, Kurzinputs zu unterschiedlichen Themen, Praxis für zu Hause (angeleitet durch Audiodateien und ausführliches Kurshandbuch)

Die Integration in den Alltag bildet einen Schwerpunkt des Kurses, deshalb ist die regelmäßige Praxis zu Hause wesentlicher Teil des Programms.

Kostenloser Infoabend am 16.03.2020, 19.00-20.00 um Anmeldung wird gebeten
(oder individuelles Einzelgespräch)

Kurs: 8 Abende, wöchentlich, jeweils von 19.00-21.30 sowie Tag der Stille
(an einem Samstag von 10.00-16.00)

Termin: neuer Kurs startet am 23.03.2020 um 19.00 Uhr

Ort: Rosenheim Zentrum
Kosten: 250,- €

Anmeldung und weitere Information
Julia Schmaderer / Mobil: 0049-152-28684528 oder per Email: julia@psychotherapie-schmaderer.com