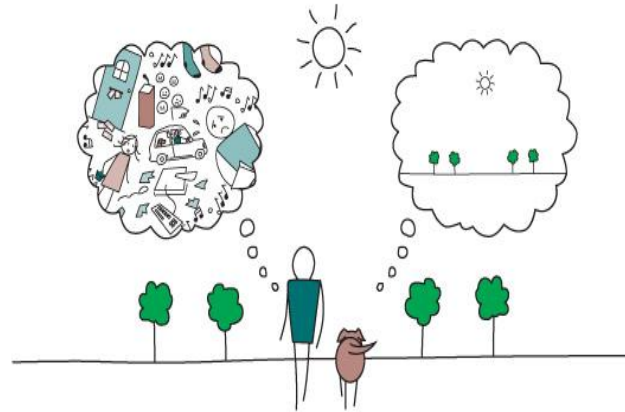


Kompaktkurs: Achtsam durch den Sommer

Erlebe die wohltuende Wirkung der Achtsamkeitsmeditation am Morgen.



Mind Full, or Mindful?

Foto:<http://www.enthusiasticbuddhist.com/mindful-eating-taste-mindfulness>

Mit allen Sinnen präsent sein - unsere Aufmerksamkeit schulen -
und mit mehr Gelassenheit und Ruhe den Anforderungen des täglichen Lebens
begegnen.

Das sind nur ein paar der möglichen Erfahrungen, die du in diesen 4 Wochen für dich machen kannst.

Lerne verschiedene Achtsamkeitsübungen aus dem Programm MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) von Prof. Jon Kabat-Zinn kennen.

Die Anleitungen ermöglichen es dir den Geist zu Ruhe kommen zu lassen und den Körper ganz bewusst wahrzunehmen und zu entspannen.

Wann:

Kompaktkurs I: 3.7, 10.7, 17.7 und 24.7 jeweils mittwochs von 8.00-9.00 Uhr

Kompaktkurs II: 31.7, 7.8, 14.8, 21.8 jeweils mittwochs von 8.00-9.00 Uhr

Kursgebühr: Bei Buchung eines Kompaktkurses 48,00 €/ Kurs. Bei Buchung von beiden Kompaktkursen 88,00 €.

Ort: movingbones, Fössestr.77. 30451 Hannover

Trainerin:



Nanette Klieber, Dipl. Gesundheitswirtin und zertifizierte MBSR-und MBCL-Lehrerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit & Mitfühlend leben) www.klieber-mbsr.de,

Anmeldung: info@klieber-mbsr.de, Tel.: 0163/4581155 oder 0511/ 8500238