

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE

Achtsamkeit ist viel mehr als eine Übung:
Sie ist ein Abenteuer, eine Einladung, jede
Minute unseres Daseins bewusst zu leben.



Die Kunst,
präsent
zu sein

MBSR – Achtsamkeitstraining

Nur allzu oft sind wir in Gedanken ganz woanders als bei unserer momentanen Tätigkeit.

Achtsamkeit bedeutet, die eigene Aufmerksamkeit immer wieder zum jetzigen Moment zurückzulenken.

Durch geleitete Meditationen und sanfte Körperübungen lernen die Teilnehmer/-innen, ihre Atmung und Körperempfindungen sowie ihre Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten.

Durch die Praxis der Achtsamkeit lassen sich Stress, Ängste und Depressionen abbauen. Aufmerksamkeit und Konzentration werden gefördert.

Achtsamkeit stärkt unser emotionales Gleichgewicht unser Selbstwertgefühl und unser Immunsystem. Die Achtsamkeit mit sich selbst unterstützt die Entwicklung innerer Gelassenheit und fördert die eigene Lebensfreude.

MBSR 8-WÖCHIGE KURSE

Aktuelle Termine:

 **08.01.2023 bis 26.02.2023 in Präsenz im Mondsteinyoga Studio in Berlin Karow**

 **27.08.2023 bis 15.10.2023 in Präsenz im Mondsteinyoga Studio in Berlin Karow**

- 8 Termine 2,5h Abendseminare pro Woche,
- ein Intensivtag in Stille (7 Stunden)
- eigenes Üben zu Hause
- ein kostenloses Vor- und Nachgespräch
- Kursmaterial (Arbeitsbuch, Anleitungen)

Kosten: 320,-€ Teilkostenerstattung durch die KK § 20 SGB V

Nähere Infos unter www.knauer-coaching.de
UTA KNAUER - Achtsamkeit- Supervisorin- Coaching

