

ACHTSAMKEITSKURS

Im Kurs lernen Sie Achtsamkeit in umfassender Weise kennen und in Ihr Leben zu integrieren. Wir werden die alltagsbezogene Praxis der Achtsamkeit zur Stressbewältigung, für emotionale Stabilität und Präsenz erlernen und üben.

Ursachen von Belastungen, sowie eigene Stress - Reaktionsmuster werden wir dabei erforschen und uns die Fähigkeit aneignen, mit den Herausforderungen des Lebens angemessen umzugehen und eine bewusste, gesundheitsfördernde und fürsorgliche innere Haltung und Lebensführung zu entwickeln.

Dauer:

8 Wochen

Jeweils Donnerstag, 18:30 bis 20:00

4-7 TeilnehmerInnen

Start: **4.10.2018**

Ort:

Praxis Dr. Kunz

Blaasstr.19

1190 Wien

Inhalte:

Formelle Praxis

Informelle Praxis

Selbsterfahrung

Theoretischer Input

Austausch in der Gruppe

1 Einzelgespräch à 45 Minuten

Dieses von J. Kabat - Zinn entwickelte 8 Wochen - Programm ist wissenschaftlich überprüft und seine Wirksamkeit mehrfach bestätigt.

Kosten:

490 Euro, inklusive Buch „Achtsamkeit für Anfänger“ von J. Kabat - Zinn

Anmeldung / Kontakt:

Mail: caroline@kunz.at oder christoph.sulyok@outlook.at

Telefon: 01 - 369 49 17 (Praxis Dr. Kunz) oder

0681 – 202 65 600 (Mag. Christoph Sulyok)