

ACHTSAMKEITSKURS

Im Kurs lernen Sie Achtsamkeit in umfassender Weise kennen und in Ihr Leben zu integrieren. In den 8 Wochen werden wir 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.

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

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

Theoretischer Input

Austausch in der Gruppe

1 Einzelgespräch à 45 Minuten

Kosten:

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

Anmeldung / Kontakt:

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

Telefon: +43 - 1 - 369 49 17 (Praxis Dr. Kunz) oder 0699/ 100 65 108 (Mag. Christoph Sulyok)