



Umgang mit Stress durch die Praxis der **Achtsamkeit**

MBSR
(Mindfulness Based Stress Reduction)

Beginn: 25. September 2019

www.netzwerkkrebs.at

(netzwerk)

krebs_vorsorge_nachsorge

Achtsamkeit ist eine uns innewohnende Fähigkeit, die durch Übung gestärkt, vertieft und verfeinert werden kann.

Wer achtsam ist, lernt bewusst und ohne zu urteilen, dem zu begegnen, was in diesem Moment geschieht, im Innen wie im Außen. Wenn wir uns selbst und unsere Mitwelt liebevoll annehmen, bereiten wir den Boden für Entwicklung und Entfaltung.

Dieser 8-wöchige MBSR Kurs basiert auf einem systematischen und intensiven Training von Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen, Liegen, Gehen und sanften Körperübungen. Das Programm wurde 1979 von Dr. Jon Kabat Zinn in den USA begründet und wird heute weltweit bei unterschiedlichen Indikationen zum Umgang mit Belastungen als auch zur Gesundheitsförderung und Prävention angeboten.

Die Teilnehmenden lernen und erfahren wie wir Achtsamkeit kultivieren können: durch tägliche formale Übungen und durch Integrieren von Achtsamkeit in unser Leben.

www.netzwerkkrebs.at

(netzwerk)

krebs_vorsorge_nachsorge

Leitung:

Dr. Tatjana Marinell,
Achtsamkeitslehrerin (MBSR)

Termine:

8 x Mittwoch, jeweils 16.30 bis 19.00 Uhr
25. September, 02., 09., 16., 23., 30.
Oktober, 06. und 13. November 2019
und Samstag, 02. November 2019
09.00 – 16.00 Uhr

Kosten: € 380,00

Zielgruppe: für Interessierte –
zum Anfangen oder Auffrischen

Ort:

netzwerk krebs_vorsorge_nachsorge
6020 Innsbruck, Prandtauerufer 2/2

Anmeldung bitte bis **04. September 2019**

tel: 0512/287 288

e-mail: info@netzwerkkrebs.at

IBAN: AT46 5700 0002 0014 4626

Absagebedingungen:

Bei Ihrer Absage vor Anmeldeschluss sind 20% des Gesamtbetrages als Organisationsaufwand an das Netzwerk zu begleichen. Bei einer Absage nach Anmeldeschluss wird der gesamte Seminarbeitrag fällig.

www.netzwerkkrebs.at