

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

## Jahresgruppe Achtsamkeit

Die Jahresgruppe ist ein Kurs für ehemalige MBSR-Kurs-Teilnehmer, die regelmäßig in Treffen mit Gleichgesinnten ihre Achtsamkeitspraxis üben, vertiefen und sich darüber austauschen möchten.

Dabei üben wir an jedem Kurstermin gemeinsam eine Achtsamkeitsübung, vertiefen und erkunden ein Thema wie zum Beispiel „Achtsamer Umgang mit Gefühlen“ und tauschen uns über unsere Erfahrungen und unsere alltägliche Achtsamkeitspraxis aus.

Vertiefendes Üben an zwei Achtsamkeitstagen hilft uns, Erfahrungen im Alltag besser zu verstehen und ihnen mit freundlicher Achtsamkeit zu begegnen.

**Die Jahresgruppe findet freitags, 9:00-11:30 Uhr, in der Yogaschule Gisela Bosrup statt.**

Termin	Themen	Sonstiges
25.08.2017	Mitfühlend leben III: Innere Muster (Fortsetzung, Wiederh.)	
29.09.2017	Mitfühlend leben IV: Der Mitgefühlsmodus, Einführung	
14.10.2017	<b>Achtsamkeitstag: stille gemeinsame Übung - optional -</b>	<b>Samstag, 10.00 – 16.30 Uhr</b>
20.10.2017	Mitfühlend leben IV: Der Mitgefühlsmodus, Vertiefung	
11.11.2017	Mitfühlend leben V: Selbst und andere, Einführung	Achtung: Samstag!
15.12.2017	Mitfühlend leben V: Selbst und andere, Vertiefung	

12.01.2018	Wunschthema	
16.02.2018	Wunschthema	
17.03.2018	Wunschthema	Achtung: Samstag!
13.04.2018	Wunschthema	
21.04.2018	<b>Achtsamkeitstag: stille gemeinsame Übung - optional -</b>	<b>Samstag, 10.00 – 16.30 Uhr</b>
04.05.2018	Wunschthema	
01.06.2018	Wunschthema	
29.06.2018	Wunschthema	

Themenwünsche können jederzeit eingebracht werden.

**Kursgebühr:** 300 Euro; je Achtsamkeitstag, an dem Du teilnehmen möchtest, 50 Euro  
(Wie immer können Ratenzahlungen und vom Kursbeginn abweichende Überweisungszeitpunkte individuell vereinbart werden.)