

# 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, statt.  
Der Kursort wird rechtzeitig bekannt gegeben.**

Termin	Themen	Sonstiges
10.08.2018	Wunschthema	
31.08.2018	Wunschthema	
29.09.2018	Wunschthema	Achtung: Samstag!
13.10.2018	<b>Achtsamkeitstag: stille gemeinsame Übung - optional -</b>	<b>Samstag, 10.00 – 16.30 Uhr</b>
26.10.2018	Wunschthema	
23.11.2018	Wunschthema	
14.12.2018	Wunschthema	

11.01.2019	Wunschthema	
08.02.2019	Wunschthema	
09.03.2019	Wunschthema	Achtung: Samstag!
23.03.2019	<b>Achtsamkeitstag: stille gemeinsame Übung - optional -</b>	<b>Samstag, 10.00 – 16.30 Uhr</b>
05.04.2019	Wunschthema	
10.05.2019	Wunschthema	
14.06.2019	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.)