

Nächste Kurse von Evelin Kramer

MBSR Kompaktkurs - eine Woche Achtsamkeit

Kurse mit Übernachtung

Dieser Kurs dient als Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit oder zur Vertiefung.

Stress macht auf Dauer krank, wir verlieren den Bezug zu uns selbst, funktionieren oft nur noch, anstatt der Fülle des Augenblicks zu begegnen.

Die meditative Praxis hilft dabei, einen neuen Blick auf individuelle Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster einzunehmen, die häufig stressauslösend wirken. Die Präsenz von Augenblick zu Augenblick wird durch bewusste Beobachtung des eigenen Atems geübt. Angeleitete Meditationen, Sitzen in der Stille, leichte Körper- und Dehnübungen aus dem Hatha-Yoga sowie der Body-Scan helfen uns, unsere Automatismen wahrzunehmen, zu durchbrechen und mit wachem Bewusstsein kraftvoll im Leben zu stehen. Wachsam dem Augenblick zu begegnen, unsere Lebensfreude zu beleben und Gelassenheit zuzulassen üben wir in diesem MBSR-Kompakt-Kurs, indem wir achtsam die Mitte finden. Ein neuer Umgang mit Stress und Erschöpfung ist das Ziel dieses Kurses, sowie das Erfahren der Quelle von Leben und Sein.

Kursbeginn 16 Uhr, Ende mit dem Mittagessen

Jeweils 3 Std. Kurs am Vormittag und Nachmittag mit langer Mittagspause. Einen Tag verbringen wir nach Vorbereitung darauf im Schweigen.

Der Kurs basiert auf dem von J. Kabat-Zinn entwickelten MBSR Programm (Mindfulness Based Stress Reduction bzw. Stress bewältigen durch Achtsamkeit.)

Anmeldung bitte direkt über die Propstei:

www.propstei-stgerold.at/seminare-und-tagungen

Beginn: 10.05.2026 **Ende:** 15.05.2026

Adresse

Propstei Sankt Gerold / Österreich

St. Gerold 29 A 6722 St. Gerold