

## Nächste Kurse von Barbara Rehbock

## **Achtsamkeitstag in Stille**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Achtsamkeitstag ist eine Form des Rückzugs und der inneren Einkehr, eine Pause aus dem sonstigen Alltagstrubel. Er bietet Ihnen zudem die Möglichkeit, Ihre MBSR-Praxis zu üben.

Wir praktizieren den Bodyscan, unterschiedliche Sitzmediationen, achtsames Yoga, Gehmeditation & Mettameditation (Mitgefühlsmeditation) sowie die Berg- oder Seemeditation.

Das Besondere an dem Achtsamkeitstag ist, dass wir in Stille üben. Der Kursleiter leitet die Meditationen an und die Teilnehmer dürfen den Tag in Schweigen verbringen. Das vertieft die Achtsamkeitserfahrung und bringt Sie noch näher zu sich selbst, Körper und Geist können ein wenig mehr zur Ruhe kommen. Der Achtsamkeitstag ist auch eine wunderbare Möglichkeit, sich auf ein Schweige-Retreat vorzubereiten.

## Voraussetzungen:

Voraussetzung für die Teilnahme ist der Abschluss eines MBSR-Kurses oder Vergleichbares (z.B. regelmäßige Meditationserfahrungen, Teilnahme an Achtsamkeitstrainings) bzw. eine aktuelle Teilnahme an einem MBSR Kurs. Auch wenn am Achtsamkeitstag die Übungen angeleitet werden, so erfolgt keine Einführung mehr für Anfänger.

Anmeldung: www.sports4women.de oder Email: barbara.rehbock@sports4women.de

**Beginn:** 15.11.2025 **Ende:** 15.11.2025

Uhrzeit: 10 Uhr

## Adresse

Achtsamkeitszentrum

Treffauer Str. 19 81379 München