

Nächste Kurse von Karin Dresmann

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. MBSR-8-Wochenkurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.“

Thich Nhat Hanh

MBSR eignet sich für Menschen, die unter stressbedingten somatischen oder psychischen Symptomen leiden, chronisch erschöpft sind, sich ruhelos und unzufrieden fühlen, dem alltäglichen Stress gelassener begegnen möchten, bewusster leben und wieder zu mehr Lebensfreude finden wollen.

Achtsamkeit ist das Fundament, auf dem man die Fähigkeit entwickelt, die Gedanken zu beruhigen, den Körper zu entspannen, sich zu konzentrieren und klarer zu sehen und zu denken.

Jon Kabat-Zinn

Kursinhalte:

Praktische Übungen, geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung, sanfte Bewegungsübungen aus dem achtsamen Yoga, Meditation in Ruhe und Bewegung

Schwerpunkthemen:

Umgang mit Stress, Schmerzen, schwierigen Gedanken und Gefühlen (z.B. Angst, Traurigkeit, Ärger/Wut), Selbstfürsorge/Mitgefühl, achtsame Kommunikation, Achtsamkeit im Alltag,

Übungen und Erfahrungsaustausch

8 Abende à 2,5 Stunden plus 1 Tag der Stille zur Vertiefung, inklusive Handbuch, 3 Audiodateien, Vor- und Nachgespräch

Beginn: 18.03.2026 **Ende:** 20.05.2026

Uhrzeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Adresse

Friida

Schondorfer Str. 15a

86919 Utting am Ammersee