

## Nächste Kurse von Reiner Karcher

### Achtsam leben von Moment zu Moment (KOPIE) (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs leitet dazu an, achtsam mit sich selbst umzugehen, sich das eigene Stressverhalten und den eigenen Lebensstil bewusst zu machen, hilfreiche Lebenshaltungen wie Geduld, Nicht-Werten, Akzeptanz ... einzüben, die Aufmerksamkeit für achtsame Kommunikation und hilfreichen Umgang mit „schwierigen“ Gefühlen zu stärken und in Berührung zu kommen mit der eigenen Mitte und sich dabei der Erfahrung zu nähern, im eigenen Innersten »ganz« zu sein. Der Schwerpunkt liegt bei den Meditationsübungen und dem Austausch der dabei gemachten Erfahrungen.

Im Mittelpunkt stehen vier Elemente

- ☐ achtsame Körperwahrnehmung im Liegen (ggf. im Sitzen)
- ☐ einfache achtsame Körperübungen aus dem Yoga
- ☐ achtsames (meditatives) Sitzen
- ☐ achtsames Gehen

Die Übungen werden angeleitet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird regelmäßige Teilnahme an den Treffen sowie 45-minütiges Üben zuhause an 6 Tagen der Woche mit Übungs-CD's über die gesamte Kursdauer erwartet. Für die vier Grundübungen erhalten Sie je eine Übungs-CD. Außerdem gibt es ein begleitendes Kursbuch.

Leitung:

Reiner Karcher

MBSR-Lehrer, Klinikseelsorger, Supervisor (DGfP), Balintgruppenleiter, SE-Anwender® ("Somatic Experiencing"), Übungsanleiter Zapfen Somatics®

Meckesheimer Str. 17 A, 69234 Dielheim, Telefon: 06222 / 318 319 4

reinerkarcher@mailbox.org

Anmeldung: direkt bei Reiner Karcher

**Beginn:** 05.10.2026    **Ende:** 07.12.2026

**Uhrzeit:** 18.30 - 21.30 Uhr

### Adresse

Evang. Erwachsenenbildung

Ringstraße 23

69168 Wiesloch