

Achtsamkeitstraining MBSR

Wie verläuft ein Achtsamkeitskurs

Wir arbeiten in Gruppen von 6-8 TeilnehmerInnen.

Achtsamkeit, Stille und Zeit spielen die Hauptrolle.

So entsteht Raum, um die eigenen Ressourcen und Grenzen offen und wertungsfrei zu betrachten und zu entdecken.

Aus der Stille kommt die Kraft

Wir erkunden Stress, unsere Stressreaktionen und Stressverhaltensmuster ohne zu werten, anhand von Inputs, konkreten Übungen und Gesprächen. Dabei können sich neue Wege im Umgang mit schwierigen Situationen öffnen. Wer trotz Stress wählen kann, ob er diesen oder jenen Weg einschlagen will, gewinnt an Ruhe, Sozialkompetenz und Freiheit.

Wir lernen unsere Körperempfindungen kennen, wir lernen uns zu entspannen um dies im Alltag in jeder Lebenslage sofort in Anwendung bringen zu können.

Mehr Gelassenheit und innere Ruhe sei dir gewiss!

Jede TeilnehmerIn folgt der eigenen inneren Stimme.

Wann: Mi 6.6.18 / 13.6.18 19.00 – 20.30 h und Fr 15.6.18 19.00 – 20.30 h

Wo: Praxisräumlichkeiten Kramgasse 53 Bern (Mi) und als Gast im Wald (Fr)

Kosten: 90.00 CHF

Anmeldung: ruthgil@bluemail.ch od 079 508 21 12

Kursleitung: Ruth Gilg

An diesen 3 Abend lernst du zuerst im Gruppenraum die wichtigsten Tools und am Freitagabend sind wir dann zu Gast im Wald und lernen von und mit der Natur.

www.ruthgilg.ch