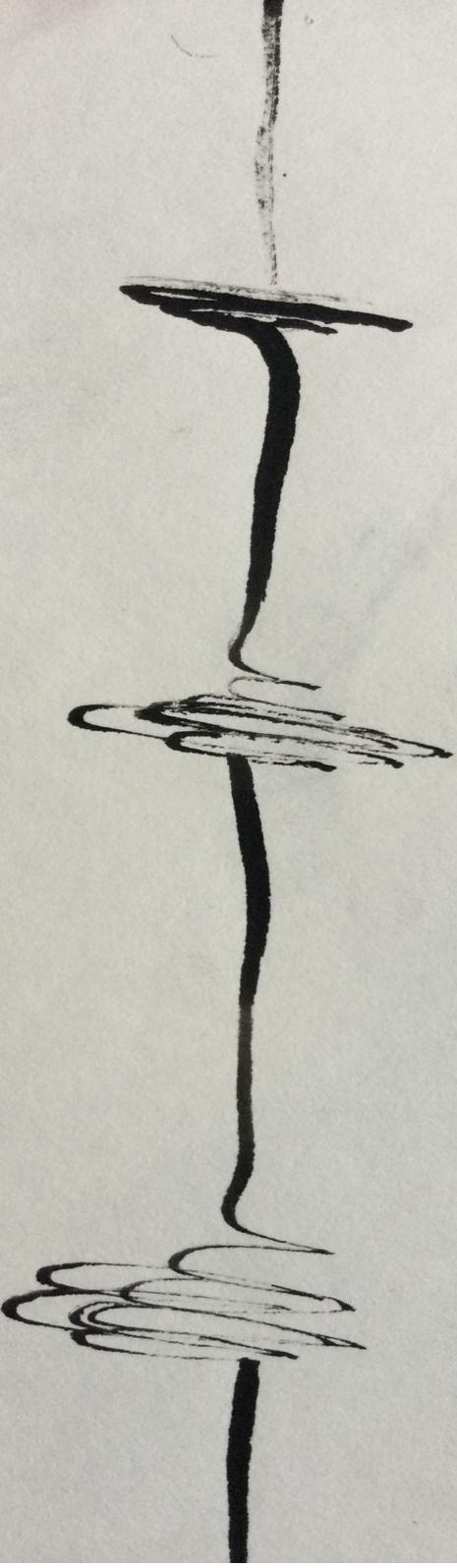


MBSR - 8 Wochenkurs



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtsam zu sein bedeutet, mit allen Sinnen von Moment zu Moment in Kontakt mit unseren Erfahrungen zu sein, und dabei körperliche, emotionale und geistige Prozesse neugierig, forschend, wertfrei und freundlich zu erleben. Diese bewusste Wahrnehmung inspiriert und ermöglicht uns den Zugang zur Fülle und Einzigartigkeit des Lebens.

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein Kursprogramm, das von Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde.

MBSR bietet einfache und praktische Übungen, wie Atemmeditationen, Bodyscans und achtsame Bewegungsübungen, um Achtsamkeit zu kultivieren. Durch regelmäßige Achtsamkeitspraxis werden wir uns bewusst, wie Körper, Geist und Emotionen auf Stress reagieren und lernen, wirksame Strategien zu entwickeln, um diese Reaktionen zu reduzieren. Wir üben einen fürsorglichen Umgang mit uns selbst und anderen. Darüber hinaus kann eine erhöhte Achtsamkeit Raum für Kreativität schaffen und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

Kurszeiten Mittwoch 18.30 bis 21.00 Uhr

Individuelles Vorgespräch

3.5. / 17.5. / 24.5. / 31.5. / 14.6. / 21.6. / 28.6. / 5.7

Achtsamkeitstag 18. 6. / 10.00 bis 16.00 Uhr

Kurszeiten Donnerstag 8.30 bis 11 Uhr

Individuelles Vorgespräch

Termine: 4.5. / 11.5. / 25.5. / 1.6. / 15.6. / 22.6. / 29.6. / 6.7.

Achtsamkeitstag 18. 6. / 10.00 bis 16.00 Uhr

Leitung und Anmeldung: Karin Schulthess, Musikpädagogin, Musikerin, Bewegungspädagogin, 079 519 23 56, nirak7@bluewin.ch, www.karinschulthess.ch

Ort: Bewegungshimmel, BOA Haus A, Geissensteinring 41, Luzern

Kurskosten: Fr. 780.- (Ermässigung nach Absprache)