



# Achtsamkeit lernen

**NEUE KURSE AB AUGUST 2018**

Praxis LEA, Erlenstraße 2, 01097 Dresden

INNEHALTEN, ATEM SPÜREN, ZU SICH KOMMEN

## Achtsamkeitskurs mit MBSR-Elementen (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Achtsamkeit bedeutet, sich in einer freundlichen und annehmenden Haltung ganz den Erfahrungen des gegenwärtigen Moments zu öffnen - wie auch immer diese gerade aussehen mögen.

Oftmals sind wir gefangen in unserem geschäftigen Denken und unseren Vorstellungen, wie die Dinge sein sollten; sind in Gedanken mit der Zukunft oder der Vergangenheit beschäftigt, statt wirklich anwesend zu sein im Hier und Jetzt.

In der Achtsamkeitspraxis üben wir uns darin, innezuhalten und wieder ganz bei uns selbst zu sein.

Im Kurs werden grundlegende Achtsamkeitspraktiken vermittelt, u.a. Sitzmeditation, Bodyscan und leichte Yoga- und Bewegungsübungen. Das tägliche Üben der vermittelten Praktiken wird empfohlen.

DIENSTAGS, 18.00-19.30 UHR, AB 14.08.2018

FREITAGS, 9.30-11.00 UHR, AB 17.08.2018

7 TERMINE, KOSTEN: 126 €

ORT: PRAXIS LEA, ERLÉNSTRASSE 2, 01097 DRESDEN  
KURSLEITERIN: JULIA DARBINJAN (MBSR-LEHRERIN I.A.)  
ANMELDUNG UND KONTAKT: JULIA.DARBINJAN@WEB.DE  
WWW.DRESDEN-MBSR.DE