

Stresslinderung



in den Bewegungsräumen Brugg

«Im Leben geht es nicht darum zu warten bis der Sturm vorüber ist, sondern darum zu lernen im Regen zu tanzen»

Stresslinderung durch Achtsamkeit (MBSR)

Im 8-wöchigen MBSR Kurs (aus dem Englischen «Mindfulness Based Stress Reduction») üben wir die Aufmerksamkeit immer wieder auf den jetzigen Moment zu richten, um mehr Ruhe und Gelassenheit in unser Leben bringen zu können. Dabei lernen wir mit aufkommenden Herausforderungen und Widerständen umzugehen. Die Übungen des Kurses bestehen hauptsächlich aus verschiedenen Formen der Meditation und Bewegungsabläufen, sie werden einerseits in der Gruppe und andererseits individuell zuhause mit Anleitung praktiziert.

Eckdaten: 8 x 2.5h und 1 x 7h in der Gruppe
Tägliche Praxis zuhause
Einzelgespräch vor und nach dem Kurs

Kursleitung: Ursina Burger, 079 780 73 83
www.jetzt-do-si.ch, unverbindlich
für mehr Info anfragen

Nächster Kurs: montags, 8.30 – 11.00 Uhr
Ab 24. Februar 2025

