

Der Kneipp-Verein Burghausen e.V. lädt ein zum öffentlichen Vortrag

Was ist MBSR ?

Referent: Hr. Johannes Christa

Wann /Wo: Dienstag 15. Januar 2019, 19:30 Uhr
Gasthaus Augustiner am Stadtplatz
Bruckgasse 104, 84489 Burghausen

MBSR (**Mindfulness Based Stress Reduction**) ist eine Hommage an die Menschlichkeit in ihrer tiefsten Form und lehrt Menschen, mit all ihren Schwierigkeiten und Katastrophen auf eine heilsame Art und Weise umzugehen und daraus Kraft, Einsicht und Ganzheit zu entwickeln.

Im wissenschaftlich anerkannten 8-Wochen MBSR Kurs lernen wir in einem persönlich geschützten Rahmen die Essenz eines achtsamen Lebens kennen. Ich lade Sie zu einer Entdeckungsreise ein, die zu persönlicher Weiterentwicklung, Selbstfindung und Heilung führen kann. Die Grundlage sind 34 Jahre klinischer Erfahrung des Medical Center der University of Massachusetts. Heute existieren weltweit entsprechende Programme und führen seitdem zu einem Wandel zur Kultivierung eines heilsamen und achtsamen Lebens:



- das Erlernen eines heilsamen Weges im Umgang mit Stress, Schmerz und Krankheit.
- schrittweises Einüben, einer rechten Haltung in der Achtsamkeitspraxis durch Nicht-Urteilen, Geduld, den Geist eines Anfängers bewahren, Vertrauen, Nicht- Erzwingen, Akzeptanz, Loslassen und einer fürsorglichen und liebevollen Haltung uns und Anderen gegenüber.
- Achtsamkeit wird entwickelt durch achtsames Yoga, Meditationen, Körperarbeit wie den Bodyscan und theoretische Elemente aus der Neurowissenschaft zur Vertiefung von MBSR.
- alle Übungen sind auch ohne Erfahrung in Yoga und Meditation möglich und somit für Anfänger geeignet.

Eintritt frei, um telefonische Anmeldung wird gebeten.

Gemeinschaftspraxis Huber & Kieswimmer 0049(o)8677 – 881242

Marktler Str. 14, 84489 Burghausen

naturheilpraxis.huber@t-online.de www.nhp-huber.com