



## **ONLINE** Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl als Brücke während der Quarantäne!

In dieser aktuellen sehr herausfordernden Zeit sind viele Personen mit den Beschränkungen beschäftigt. Manche stoßen an ihre Grenzen.

Gerade jetzt erscheinen die Themen Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl wertvolle Möglichkeiten zu sein, um mit diesen Anforderungen einen Umgang zu finden.

**„Das Leben hat unter allen Umständen Sinn; sei es durch Gestalten einer Situation oder im tapferen Ertragen des Unabänderlichen!“ (Viktor Frankl)**

Wir werden an 5 Terminen online gemeinsam Übungen aus den Programmen: Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR), Achtsames Selbstmitgefühl (MSC), Achtsamkeitsbasiertes mitfühlendes Leben (MBCL) machen:

### **Termine:**

Freitag 27.03 von 16 - 18 Uhr  
Dienstag 31.03 von 8:00 - 10 Uhr  
Freitag 03.04 von 16 - 18 Uhr  
Dienstag 07.04 von 8:00 - 10 Uhr  
Freitag 10.04 von 16 - 18 Uhr

**MindestteilnehmerInnen-Anzahl:** 4 Personen

**Kosten:** Euro 150,--

Wir werden das Programm Zoom verwenden.

<https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362193-Wie-nehme-ich-an-einem-Meeting-teil->

Anmeldung unter: [kontakt@markusfelder.at](mailto:kontakt@markusfelder.at)  
Nähere Infos unter: [www.achtsamkeit.jetzt](http://www.achtsamkeit.jetzt)