

# **ACHTSAMKEIT im SOMMER**

Tages-Seminar  
am 19.08.2023

## Tages-Seminar: **ACHTSAMKEIT im SOMMER**

**Einen Tag lang werden wir uns darin üben immer wieder im aktuellen Moment anzukommen und zu verweilen. Forschungen verweisen darauf, dass dieses „Aufhalten im Jetzt“ uns dabei hilft widerstandsfähiger gegenüber Stressfaktoren zu sein. Übungen aus den wissenschaftlich fundierten Programmen: Achtsame Stressreduktion (MBSR), Mitfühlendes Leben (MBCL), Achtsames Selbstmitgefühl (MSC) als auch Körper- und Atemübungen aus dem achtsamen Yoga werden uns dabei unterstützen.**

WANN: Samstag 19.08.2023

von 10 - 18 Uhr

WO: 6020 Innsbruck,

Mozartstraße 6

KOSTEN: € 250,-

ANMELDUNG:

**Dr. Markus Felder**

Email: [kontakt@markusfelder.at](mailto:kontakt@markusfelder.at)

Internet: [www.achtsamkeit.jetzt](http://www.achtsamkeit.jetzt)

Tel: 0699 - 188 55 415