



Überblick, MBSR, MBPM

Rahmen

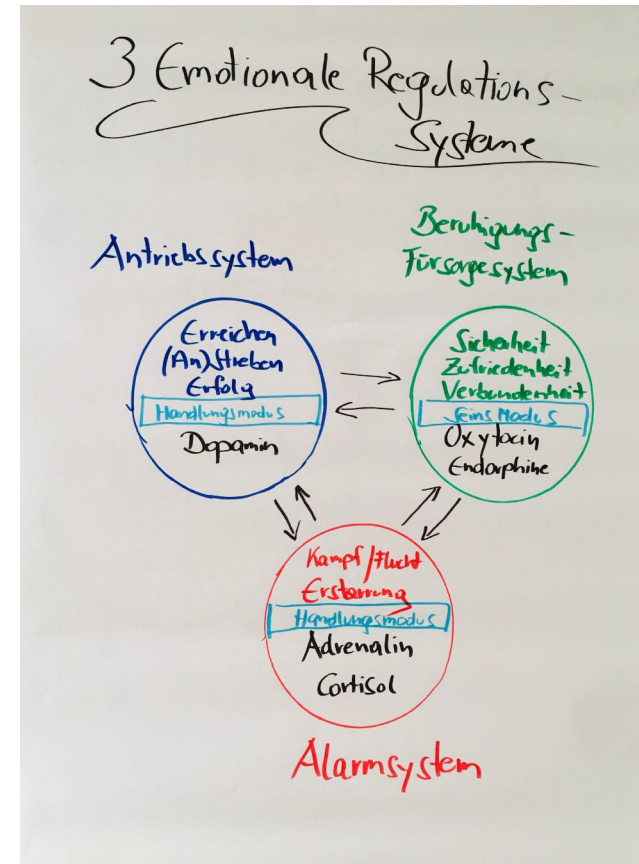
- Ankommen
- 3 Programme "in a Nutshell"
- MBSR + Übung
- MBPM (breathworks) + Übung
- MBCL + Übung

→ Roter Faden
= Transfer in den Alltag

X
X
X
X

Säulen/Bausteine der Achtsamkeit

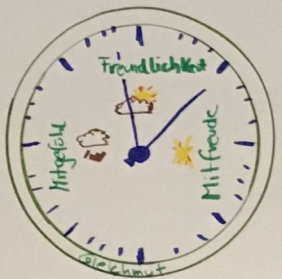
- Nicht Beurteilen
- Geduld
- Anfängergeist
- Vertrauen
- Nicht Greifen
- Akzeptanz
- Loslassen
- Großzügigkeit
- Dankbarkeit






MBCL, Zusammenfassung

Die 4 Lebensfreunde
(die 4 Grenzenlosen)



≙ ichlose emotionale Qualitäten
≙  - Qualitäten
≙ Geistes - Qualitäten

Ein Roter Faden

↳ Transfer in den Alltag

- formale Übung(en) als Basis
- informelle Übungen (Alltag^{es})
- geschützter Ort zum Üben
- Lernen in der Gruppe
- Begleitung durch Kursleiter:in
- Impuls vorträge / Themen



Bücher zu den MBXX-Programmen





„Visitenkarte“

Laufende Kurse | Trainings | vor Ort | online | hybrid

MBSR · Mindfulness-Based Stress Reduction
MBCL · Mindfulness-Based Compassionate Living
breathworks | MBPM · Mindfulness-Based Pain Management

Workshops · Webinare · Retreats · KeyNotes · Weiterbildungen · Vertiefungskurse



Mag. Klaus Kirchmayr

Geistreich - Achtsamkeitscoaching, Training und Beratung e.U.

1080 Wien, Strozzigasse 32-34/Stiege 2/Top 7

klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt · Tel. +43 699 126 55 180

www.geist-reich.jetzt

