6 Wochen-Seminar:

Wir werden uns 6 Wochen lang darin üben achtsam und mitfühlend in den gegenwärtigen Moment zu gelangen. Hierzu werden wir verschiedenste Techniken unter anderen aus den Programmen **Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR), Achtsames Mitfühlendes Leben (MBCL), Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)** praktisch anwenden. Auch werden uns achtsame **Yogaübungen** (Körper- und Atemübungen) dabei unterstützen.

„This timeless moment we call now.“
Jon Kabat-Zinn

WANN: jeweils dienstags von 20 - 21:30 Uhr
Termine: 15.03, 22.03, 05.04, 19.04, 26.04, 03.05.2022
WO: in Präsenz: Innsbruck, Mozartstraße 6
KOSTEN: € 240,—

Es ist auch möglich online via Zoom am Seminar teilzunehmen!

ANMELDUNG:
Dr. Markus Felder
Email: kontakt@markusfelder.at
Internet: www.achtsamkeit.jetzt
Tel: 0699 - 188 55 415