



„Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber Du kannst lernen, sie zu surfen.“ (Jon Kabat-Zinn)

## MBSR<sup>+</sup> Refresher | Juni 2023

1 – 4 Termine nach Wahl

**HINWEIS: Dieser Refresher ist ein Angebot an ehemalige MBSR-Kursteilnehmer:innen!**

### Idee des MBSR<sup>+</sup> Refresher

Viele ehemalige Kursteilnehmer:innen sehnen sich nach den Trainings wieder nach einer gemeinsamen Praxis in einer Gruppe und/oder einer Auffrischung (v.a. wenn die Erfahrung in einer Gruppe schon länger zurück liegt) ohne wieder einen neuen Kurs zu besuchen. Die Zielgruppe sind also ehemalige MBSR-Kursteilnehmer:innen.

### Was erwartet dich in diesem Refresher?

In wöchentlichen 2-stündigen Einheiten üben/vertiefen wir die bereits gelernten und schon bekannten Übungen aus dem klassischen 8-Wochen MBSR-Kurs. Das „+“ steht für über das MBSR-Programm hinausgehende Inhalte/Übungen/Ergänzungen/Vertiefungen.

## Der Rahmen | Die Übungen

- ✓ Achtsame Körperwahrnehmung ohne Bewegung (Body-Scan)
- ✓ Achtsame Körperwahrnehmung in Bewegung
- ✓ Sitzmeditation (Atem, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle, ...)
- ✓ Gehmeditation
- ✓ Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe
- ✓ Q&A zu theoretischen und praktischen Fragen

## Vier Termine

Zeit: Dienstag von 19:00 bis 21:00 Uhr

Termine: 6.6. | 13.6. | 20.6. | 27.6.

## Kosten

€ 30,- (inkl. USt) für einen Abend (bei Einzelbuchung)

€ 50,- (inkl. USt) für zwei Abende (gemeinsam als „Paket“ gebucht **bis zum 6.6.!**)

€ 65,- (inkl. USt) für drei Abende (gemeinsam als „Paket“ gebucht **bis zum 6.6.!**)

€ 75,- (inkl. USt) für vier Abende (gemeinsam als „Paket“ gebucht **bis zum 6.6.!**)

## Ort

Raum Strozzigasse, Strozzigasse 32-34, Stiege 2, Tür 7, 1080 Wien

Gruppengröße: min. 4 und max. 10 Teilnehmer:innen

## Dein Kursbegleiter

Klaus Kirchmayr | <https://www.geist-reich.jetzt/#ubermich>

## Anmeldung

Bis 5. Juni schriftlich via Email.

Email: [klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt](mailto:klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt) oder <https://www.geist-reich.jetzt/#kontakt>

Nach der Anmeldung bekommst du ein **Reflexionsblatt** zugesandt **zur Vorbereitung**.

