



Grafik: Clara Wieker

# MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
nach Jon Kabat-Zinn

8-Wochen-Kurs in München-Pasing

**ab 18. 09. 2019**

Warten an der Bushaltestelle. An der roten Ampel. Die Zeit dehnt sich unangenehm. Die Leute schauen blöd. Ich komm vielleicht zu spät. Wann komm ich da raus?

Dinge erledigen, in der Arbeit oder zu Hause. Ich mache schneller, doch die Liste verlängert sich automatisch. Die Zeit drückt mich zusammen, zu wenig Zeit, zu wenig... ich weiß nicht was. Wann komm ich da raus?

*Dann sag ich mir „Hättste bloß diesen Tag verpennt!“*

*Rio Reiser, „Guten Morgen“*

Immer wieder Ungeduld, Gehetzt sein, Langeweile, Grübeln, Sorgenkreisläufe, körperliche Schmerzen... und „manchmal ein großes Verlangen“. Was passiert mit meinem Leben? Was wäre es denn eigentlich?

Achtsamkeit wird das nicht alles in Ordnung bringen. Aber sie macht es möglich, sich dem, was sowieso da ist, neu anzunähern. Innehalten und Spüren - Leben und Fülle im ganz normalen Alltag entdecken.

Innere Ressourcen anzapfen, die nur darauf warten. Momente der Stille genießen. Sich mit Unruhe anfreunden. Automatische Reaktionen bemerken – es entsteht etwas Raum, aus dem etwas Neues kommen könnte...



## **Acht Wochen Achtsamkeit mit Bettina Höldrich in München-Pasing**

**Was?** Achtsamkeit im Alltag, Körper spüren, Sitz- und Gehmeditation, einfaches Yoga, Input und Gespräch.

**Wo?** Physiotherapie.Praxis August-Exter-Str., direkt am Bahnhof München-Pasing, Parkplätze vorhanden.

**Wann?** Acht Mittwochabende von 18:30 – 21:00

**18.09. 25.09. 02.10. 09.10. !!! nicht 16.10. 23.10. 30.10. 06.11. 13.11.** plus **Sa 09.11.** Übungstag bei Murnau.

**Beitrag:** € 410,- inkl. Materialien und Übungsaufnahmen.

**Und:** Bereitschaft zum Üben (ca. 30 min am Tag) und zu regelmäßiger Teilnahme.

Auch für „alte Hasen“, um die Übung im Alltag und eine regelmäßige Praxis zu stärken.

**Fragen und Anmeldung:** Bettina Höldrich 0178 610 8808 (auch WhatsApp, Signal) bhoeldrich@gmx.de