

Üben macht Achtsam

Monatlicher Übungsabend Achtsamkeit (2017)

Wer den praktischen Einstieg in Achtsamkeit schon gefunden hat, hat wahrscheinlich auch die Erfahrung gemacht:

Es ist gut, regelmäßig zu üben und es ist schwer, regelmäßig zu üben.

Eine Hilfe, um dabei zu bleiben, ist das Üben mit Anderen. Diese Möglichkeit wollen wir in unserem Übungskurs anbieten. Wir praktizieren gemeinsam die Achtsamkeitsübungen, die in einem MBSR- oder MBCT-Kurs gelehrt wurden. Wenn der Wunsch besteht, können wir andere Formen dazu nehmen wie z. B. die Meditation der Liebenden Güte. An den Kursabenden steht die Praxis in Vordergrund, bei Bedarf gibt es auch die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die schon praktische Erfahrungen mit Achtsamkeitsmeditation haben und mit Anderen zusammen üben wollen. Eine gezielte Einführung in das Konzept Achtsamkeit findet im Kurs nicht mehr statt.

Wir bieten 2017 zwei Kurse an: einen Kurs dienstags und einen Kurs donnerstags mit jeweils 10 Abenden.

Termine: 10 Abende á 90 Minuten
Entweder am 2. Dienstag oder am 2. Donnerstag im Monat
18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Internistische Gemeinschaftspraxis
Dr. S. Frühauf, R. Dieckmann
Kölner Str. 16, 45145 Essen (Frohnhausen)

Kosten: 120 Euro

Trainerin: Renate Dieckmann, Dr. Karin Wagner

Voraussetzungen: praktische Erfahrung mit Übungen der Achtsamkeit

Anmeldung: telefonisch oder per Email bei Dr. Karin Wagner

Matten und Sitzkissen stehen zur Verfügung.
Decken oder Kissen bringen Sie bei Bedarf bitte selbst mit.