

MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction



Kurs

15.3. – 26.4.2019

Innehalten ... ist immer der erste Schritt.

Solange wir nicht innehalten, werden wir in den Trubel des Lebens hineingezogen. Wir „werden gelebt“ anstatt selbstbestimmt zu leben.

MBSR ist ein von Dr. Kabat-Zinn entwickeltes Programm, basierend auf mindfulness oder Achtsamkeitsmeditation, in dem Sie lernen Stress und seine Folgeerscheinungen zu reduzieren.

Dieser 6-wöchige Kurs ermöglicht es ihre eigene Praxis zu entwickeln. Er führt Sie Schritt für Schritt durch eine Reihe von Meditationen, Körper – und Entspannungsübungen, die Ihnen helfen im gegenwärtigen Moment zu verweilen und so das innere Gleichgewicht wieder zu finden.



Kursleitung	Silvia Engel
Ort	Centre de méditation <i>Do Nga Chöling</i> Chantemerle 77, 2502 Biel / Bienne
Datum	Freitag 15.3. / 22.3. / 29.3. / 5.4. / 11.4. / 26.4.2019
Zeit	19:00 – 21:30
Ganzer Tag	Samstag, 13.4.2019
Kosten	520 CHF (inklusive 2 CD's)
Anmeldung	silviaengel@bluewin.ch, 032 322 18 28 www.tendrel.ch

MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Cours

15.3. – 26.4.2019

S'arrêter ... est toujours le premier pas.

Tant que nous ne nous arrêtons pas nous nous trouvons entraînés dans le tourbillon de la vie. Nous « sommes vécus » plutôt que nous ne vivons.

MBSR est un programme de réduction du stress et de ses symptômes nuisant la santé, basé sur la pleine conscience ou mindfulness, d'après le Dr. Kabat- Zinn.

Ce cours de 6 semaines vous permettra de développer votre propre pratique. Il vous guidera pas à pas à travers une série de méditation, d'exercices corporels et de relaxation, qui vous aideront à accueillir l'instant présent et à retrouver l'équilibre et la paix intérieure.



Enseignante	Silvia Engel
Lieu	Centre de méditation <i>Do Nga Chöling</i> Chantemerle 77, 2502 Biel / Bienne
Dates	Vendredi 15.3. / 22.3. / 29.3. / 5.4. / 11.4. / 26.4.2019
Heures	19:00 – 21:30
Journée complète	Samedi 13.4.2019
Coûts	520 CHF (incluant 2 CD)
Inscription	silviaengel@bluewin.ch, 032 322 18 28 www.tendrel.ch