



EINLADUNG

zum gemeinsamen MBSR-Training

Mindfulness Based Stress Reduction ®

von Susanne Zimmermann, MBSR-Lehrertrainee

Mai bis Juli 2016

Mindfulness - Achtsamkeit

Achtsam zu sein, bedeutet völlig präsent, wach und klar zu sein. Auf diese Weise kann sich ein tieferes Verständnis von uns selbst entwickeln wodurch sich neue Handlungsspielräume eröffnen. (Prof. Jon Kabat Zinn; Entwickler des Trainings)

Ihr Wert & Gewinn

Achtsamkeit ist eine Jahrtausende alte, und heute wissenschaftlich erforschte Bewusstseins-Qualität, deren Kultivierung u.a. eine medizinisch nachweisliche Steigerung von Gesundheit, Resilienz und Lebensqualität zeitigen kann. Je nachdem wo Sie persönlich gerade stehen, ist Ihr individueller Nutzen Ihr persönlicher nächster Schritt. Wie das? Achtsamkeit zu kultivieren kann Sie befähigen differenzierter und wahr zu nehmen was IST, die Situation gelassener zu erleben, und damit kompetent zu agieren.

Achtsamkeit ist trainierbar

Und genau das, wollen wir gemeinsam tun. Den Rahmen des original MBSR-Kursformats* stellt Susanne Zimmermann zur Verfügung. Sie ist Lehrertrainee am Lehrhauptinstitut. [*das wissenschaftlich evaluierte Trainingsprogramm, wird seit dreißig Jahren erfolgreich in den Bereichen Gesundheit & Prävention eingesetzt, und erobert aktuell die Führungsetagen der Wirtschaft und hält Einzug in das Bildungswesen und die Persönlichkeitsentwicklung]

Ihr Einsatz

Für die Dauer von 8 Wochen üben wir individuell im Alltag jede/r für sich. Jede Woche treffen wir uns für ca. 2,5 Stunden zum gemeinsamen Üben; Input; Austausch. Ein Übungs-Tag von ca 6 Stunden ist an einem Samstag geplant.

1-2-3- START

Um einen persönlichen ersten Eindruck der Thematik und Referentin zu bekommen, laden wir Sie ein, zu einen unverbindlichen Impulsabend mit Raum für Fragen. Alle Neugierigen sind herzlich willkommen, auch wenn Sie sich lediglich informieren wollen. Und / oder Sie kontaktieren mich jetzt gleich persönlich:

Dr. Susanne Zimmermann ; suezim@web.de; +49 172 862 06 11

>>Wann.Wo.Wer. auf Seite 2 >>>

Wann.Wer.Wo:

ORT wir sind zu Gast bei den **Beetschwestern**, bei Kirsten Freundl und Heinrike Helm; Kirchenstrasse 54c, in München

TERMINE und ZEITEN

IMPULSABEND am Montag den 18. April um 18.00-19.30 Uhr
gerne auch kurzfristig doch bitte formlos per Mai anmelden

KURSZEITEN jeweils 18.00 – 21.00 Uhr
Start ist am Montag den 2.Mai, weiter am Freitag den 13.Mai; und nach den Pfingstferien an folgenden Montagen: 30. Mai, 6. Juni, 13. Juni, 20. Juni und 27. Juni sowie 4. Juli
Übungs-Samstag: 25. Juni in der Zeit von 10.00 und 16.00 Uhr

WERT & KOSTEN WERT des Kurses in München ca. 400,00 Euro
Da es mein Zertifizierungskurs ist, und die Beetschwestern uns zu sich einladen, möchte ich gerne auf DANA-Basis, respektive auf Gegenseitigkeit arbeiten☺. Näheres bitte im persönlichen Gespräch.

ANMELDUNG Beim Impulsabend oder direkt bei der Kursleitung.
Dr. Susanne Zimmermann
suezim@web.de
0 172 862 06 11
Ein individuelles, Vorgespräch ist zur Teilnahme verpflichtend.

Zu meiner Person laufende Zertifizierung zum MBSR-Lehrer® (Lehrhauptinstitut); Mitglied im MBSR-Verband; Akkreditierungsphase an der FH Wiesbaden zum Lernkulturcoach®
Assistenz und Begleitung bei Selbsterfahrungsprozessen, Berufs-Neuorientierung sowie im Bereich Resilienz und Wertecoaching
Meditationspraxis und Intevision seit 2002
Zertifizierte Businesscoach; Qi-Gong-Lehrerin
Und ich bin Zahnärztin, mit einem breitem Kompetenz- und Erfahrungsspektrum seit 1989: sowohl im Bereich der klinisch-therapeutischen Behandlung, sowie als Dozentin und Trainerin für Praxisteams, in Klinik und Industrie



Was mich freut: individuelle Potentialentfaltung in der Gemeinschaft

Und jetzt sind Sie dran

Kommen Sie zum Impulsabend, gerne mit formloser Anmeldung. Oder vereinbaren Sie ein unverbindliches persönliches Telefonat vorab.

Ich freu mich auf Sie.

Herzlich,

Dr. Susanne Zimmermann