

Gemeinsames MBSR-Training

Mindfulness Based Stress Reduction ®

mit Dr. Susanne Zimmermann,ertif. MBSR-Lehrerin

EINLADUNG

zum Impulsabend: Mittwoch 14. Sep. 2016 18.30 – 20.30 Uhr

Kurs: Jeden Mittwoch von 28. Sep. bis 30. Nov. 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. Den 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 Lehrerin des Lehrhauptinstituts.

[*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. Wöchentlich treffen wir uns für ca. 2,5 Stunden zum gemeinsamen Üben; Input; Austausch. Ein Übungs-Sonntag von ca 6 Stunden ist zudem Kursbestandteil.

1-2-3- START

Um einen persönlichen ersten Eindruck der Thematik und der Referentin zu bekommen, laden wir Sie ein, zu einem unverbindlichen kostenfreien Impulsabend mit Raum für Fragen.

>>Wann.Wo.Wer. Auf Seite 2 >>>

Wann.Wer.Wo:

ORT in den Räumen des BOZM, Nymphenburgerstr. 36, Innenhof Rgb.
<https://www.bozm.de/anfahrt/>

TERMINE und ZEITEN

Impulsabend: 14. September, Mittwoch, 18.30 – 20.30 Uhr
alle Neugierigen sind herzlich willkommen

8-Wochen-Kurs jeweils mittwochs 18.00 – 21.00 Uhr
am 28.9. / 5.10 / 19.10 / 26.10 / 9.11 / 16.11 / 23.11 / 30.11.
Übungs-Sonntag: 20. 11. von 10.00 – 16.00 Uhr

WERT & KOSTEN Der IMPULSABEND ist für Sie unverbindlich und kostenfrei.

Der Originalkurs mit 8 Abendterminen, einem Übungstag, geführten Meditationsanleitungen (mp3-Audio-Dateien) und Materialienmappe liegt bei 396,00 Euro.

ANMELDUNG und **Anfragen** direkt bei der Kursleiterin Dr. Susanne Zimmermann
anfrage@a-wie-achtsamkeit.de oder 0 172 | 862 06 11
Ein individuelles Kennenlernen und Vorgespräch ist zur Teilnahme am Originalkurs verpflichtend.

Zu meiner Person :



Zertifizierte MBSR-Lehrerin[®] und Mitglied im MBSR-Verband;
Akkreditierte Lernkulturcoach[®] FH Wiesbaden;
Zertifizierte Businesscoach; Qi-Gong-Lehrerin.
Begleitung von Selbsterfahrungsprozessen, bei Berufs-
Neuorientierung sowie im Bereich Resilienz und Wertecoaching
Meditationspraxis und Intervention seit 2002

zudem Zahnärztin seit 1989: sowohl im Bereich der klinisch-
therapeutischen Behandlung, als auch als Dozentin und Trainerin für
Teams, in Praxis, 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 freue mich auf Sie.

Herzlich,