

Stress und Belastendes im Alltag?

DIE NEUEN KURSDATEN AB MAI in Wahrnehmungsschulung durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR)

Wir lernen mittels Wahrnehmungsübungen (Meditation, Atembetrachtung, Yoga-Übungen, Body Scan) unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen besser kennen und üben **AKZEPTANZ**, was nicht Resignation bedeutet.

Wir erüben wache, wertungsfreie **Präsenz im Augenblick**, grössere **Bewusstheit**, innere **Ruhe** und **Gelassenheit** im Umgang mit schwierigen Lebensumständen (Stress am Arbeitsplatz und privat, Schmerzen, Depressionen, Burnout, Erziehung) **MBSR** (MindfulnessBasedStressReduction / Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn) ist eine **wissenschaftlich** erforschte und bewährte Methode.

Wochenendseminare in **Rheinfelden**: 8./9. Mai und 27./28. November

8-Wochen-Kurse in **BRUGG** (MBSR): ab 7. Mai, 13. Aug., 29. Okt., Freitags, jeweils ein Nachmittags- und ein Abendkurs.

Tage der Achtsamkeit: jeweils Samstags, 12.6., 18.9. und 4.12.

Einzelcoaching und **Kleingruppen**, fortlaufend, mit Beginn jeden Freitag, in Brugg.

MBCT-8-Wochenkurs (**Fokus Depression und Burnout**) ab Mai und August 2010 (Ort und Wochentag der Nachfrage entsprechend).

Jeden Freitag offene **Meditationsgruppe** in **Brugg**, 17 Uhr.

NEU in Brugg: **Achtsamkeit und Erziehung**. Mit Themen wie Aerger/Wut, Zuhören/Sprechen, Gier/Sucht, Medien, Umgang mit Grenzen, Achtsamkeit im Alltag. Ab 13. August 2010.

Auskunft/Anmeldung: Reto Müller, Pädagoge/Meditationslehrer, Praxisgemeinschaft am Süessbach, Brugg, Tel. 079 617 39 13. Mail: reto.mueller50@bluemail.ch. Kursprogramm und MBSR-Beschrieb: www.mbsr-verband.ch.

Ab Sommer 2010: www.achtsamkeit-aargau.ch

**DU KANNST DIE WELLEN NICHT ANHALTEN, ABER DU KANNST LERNEN,
AUF IHNEN ZU REITEN.**