



Stand: Oktober 2020

Mindfulness Tools

Tagesworkshop mit Theorie, Praxis und Anregungen für zuhause

Die Offline-Veranstaltungen finden gemäß der Hygienevorschriften in einer kleinen Gruppe statt. Sollte es aufgrund der Pandemie nicht möglich sein, die Räume des Happy Place zu nutzen, besteht die Möglichkeit (zu einem vergünstigten Preis) online am Workshop teilzunehmen.

- Samstag, der 05.12.2020
- Von 09:00 - 15:00 Uhr (Mittagspause ca.45 Mins)
- Happy Place Darmstadt Rheinstrasse 22, Darmstadt
- 109€ Workshop-Beitrag (89€ für Geringverdiener)
- Beinhaltet ein e-Booklet zum Workshop & Audiodateien
- Ein Nachgespräch um Deine Praxis zuhause zu reflektieren

Dass Achtsamkeit viel mehr als ein Trend ist und es verschiedenste Möglichkeiten gibt, sie in unseren Alltag einzubauen, erleben wir einen Tag lang gemeinsam. Wir widmen uns verschiedensten Übungen der Achtsamkeit und lernen dabei auch die typischen Praxiselemente aus Jon Kabat-Zinns 8-Wochen-Kurs "MBSR" kennen. Dabei tauschen wir uns in entspannter Atmosphäre über das Erlebte aus und runden das neu gewonnene Wissen mit kurzen theoretischen Blöcken ab.

Die Inhalte des Workshops sind:

- Das Leben im Autopilot
- Stress und seine Auswirkungen
- Achtsamkeit im Alltag
- Klassische Achtsamkeitsübungen (wie z.B. sanfte Hatha-Yoga- Übungen, der Body Scan, Sitz- und Gehmeditation)

Dieser eintägige Workshop bietet sich an für Menschen

- mit beruflichen oder privatem Stress,
- die sich aktiv um ihre Gesundheit kümmern wollen,
- die gerne in der Gruppe Achtsamkeit praktizieren möchten,
- die ganz allgemein achtsamer leben oder sich selbst besser kennenlernen wollen,
- die Achtsamkeit intensiver erfahren möchten aber sich (noch) keinem 8-Wochen-Kurs verschreiben wollen.

Bequeme Kleidung und dicke Socken sind von Vorteil. Gerne können eigene Kissen, Decken und Yoga-Matten mitgebracht werden. Yoga-Matten können vor Ort gegen eine Reinigungsgebühr von 5€ und ein Pfand von 25€ ausgeliehen werden.

Sind noch Fragen offen? Dann melde Dich gerne bei mir!

Alles Liebe und bis bald!

Jenni

Jennifer Kreim
Lehrerin für MBSR
mail@happybeing.de
www.happybeing.de

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Happy Place Darmstadt
Rheinstrasse 22
1. Etage