

achtsam &

Ein Plus an Lebensqualität durch bewusstem Umgang mit Stress

*Die Blumen im Frühling - der Mond im Herbst
Im Sommer die kühle Brise - im Winter der Schnee!
Wenn unnütze Sachen den Geist nicht vernebeln,
Ist dies des Menschen glücklichste Jahreszeit!
(Mumonkan)*

Gedanken-Stopp! Ein Praxisabend in Achtsamkeit

Ein Abend lang der Betriebsamkeit des Alltags Einhalt gebieten, Gedanken sein lassen und auftanken.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die gerne mit Gleichgesinnten die Achtsamkeitspraxis erlernen oder vertiefen möchten.

Schwerpunkt sind Elemente aus dem MBSR-Training (Mindfulness Based Stress Reduction, zu Deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. Darüber hinaus gibt es kurze Impulse zum Thema sowie Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch.

- Wann: Mittwochs, 26. Oktober, 16. November, 14. Dezember 2016
19.30 bis 21.00 Uhr
- Wo: Villa Sutter, Murgtalstrasse 2, Münchwilen, www.villa-sutter.ch
- Anmeldung: Einzeln buchbar bis eine Woche vor Praxisabend
an: 079 963 65 77, yvonne.bommer@gmail.com
- Kosten: 15 bis 25 Franken
- Ablauf: Kurze Stille, Input, Achtsamkeitsübung, Austausch, Tee

www.achtsamplus.ch

Im Bad 11 | 9542 Münchwilen
yvonne.bommer@gmail.com
Telefon 079 963 65 77

