

# 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 aufladen.

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](http://www.villa-sutter.ch)

Anmeldung: Einzeln buchbar bis eine Woche vor Praxisabend  
an: 079 963 65 77, [yvonne.bommer@gmail.com](mailto:yvonne.bommer@gmail.com)

Kosten: 15 bis 25 Franken

Ablauf: Kurze Stille, Input, Achtsamkeitsübung, Austausch, Tee

[www.achtsamplus.ch](http://www.achtsamplus.ch)

Im Bad 11 | 9542 Münchwilen  
[yvonne.bommer@gmail.com](mailto:yvonne.bommer@gmail.com)  
Telefon 079 963 65 77

