

# Entschleunigung – Jetzt!

Ein Tag der Achtsamkeit: Innehalten, wach sein, und den Schatz der Stille entdecken.



*Der Regen hat aufgehört.  
Die Wolken sind weggezogen.  
Der Himmel ist wieder klar.  
Wenn dein Geist leer ist,  
dann sind alle Dinge deiner Welt  
im Überfluss vorhanden.  
Dann werden der Mond und die Blumen  
dir den Weg weisen.*

*Zen-Gedicht*

## *Ziel*

Ein Tag lang der Betriebsamkeit des Alltags Einhalt gebieten und auftanken.

*Inhalt: Elemente aus dem MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn)*

Body-Scan, (Körperwahrnehmungsübung)

Leichte Körperübungen

Sitzmeditation

## *Wann / Wo*

Sonntag, 25. September 2016, 9:00 bis 16:30 Uhr

www.villa-sutter.ch, Murgtalstrasse 2, 9542 Münchwilen

## *Kurskosten*

Franken 80.- (exkl. Verpflegung)

*Leitung / Fragen / Anmeldung bis 18. September 2016*

Yvonne Bommer, MBSR-Lehrerin

yvonne.bommer@gmail.com oder 079 963 65 77

## *Bemerkung*

Bequeme Kleider mitbringen