

Schule für Achtsamkeit und Meditation

19. November und 31. Dezember

Achtsamkeit Meditation Yoga



MBSR- Achtsamkeitstraining und Meditations-Schule

19. November 2011 12:00 bis 18:00 Uhr

31. Dezember 2011 12:00 bis 18:00 Uhr

"Achtsamkeit als Schlüssel für Veränderung"

Achtsamkeit ist ein Begriff, der immer populärer wird und zunehmend Interesse weckt. Kurz gesagt geht es dabei um eine bewusste, aufmerksame, akzeptierende Grundhaltung gegenüber allen Bewusstseinsinhalten im gegenwärtigen Moment.

Die ungeteilte Aufmerksamkeit ist auf den jetzigen Augenblick ausgerichtet – auf das, was innerlich gerade geschieht. Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen und Impulse werden mit einer nicht-wertenden, annehmenden Haltung beobachtet, mit der Absicht, sie genauer wahrzunehmen, ohne sie sofort verändern zu wollen.

So entsteht in Bruchteilen von Sekunden eine „Entscheidungslücke“ zwischen der unmittelbaren Erfahrung und der meist automatischen, handlungsorientierten Verarbeitung. Diese „Entscheidungslücke“ kann man konstruktiv nutzen und Meditation ist ein Übungsweg genau dort hin.

Die Kurse sind von einander unabhängig. Sie können demnach an einem Kurs teilnehmen oder beide Kurse belegen.

Marion Hötzel

Lehrerin für Meditation, Atmung und Achtsamkeit

(MBSR nach Jon Kabat Zinn)

ZEN, OSHO, TAO und Vipassana

YOGA-Lehrerin nach Iyengar



ZEN
TRUM

Weitere Infos

ZENtrum Mondsee

Schlosshof 5

A- 5310 Mondsee

Mobil: 0664 73076034

info@zentrum-mondsee.at

www.zentrum-mondsee.at