

## MBSR 8-Wochen-Kurs in München mit Doris Iding

10.11.2016, 13:25 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Redaktionsbüro WortReich*

---



Buddha

Dieser Kurs hilft Ihnen dabei, inmitten des stressigen Alltags Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Sie lernen, das Leben wieder in seiner Vielfalt zu genießen und zu erleben. Von Moment zu Moment. Von Augenblick zu Augenblick. Von Atemzug zu Atemzug.

10.01. 1. Modul: "Aufwachen" Achtsamkeit – was es ist und wie es wirkt.

17.01. 2. Modul: "Den Körper erfahren, anstatt ihn nur zu denken". Den Geist trainieren und lernen, zwischen "denkendem" und "fühlendem" Geist zu unterscheiden.

24.01. 3. Modul: Im Körper beheimatet sein. Körperliche Grenzen deutlicher wahrnehmen und zu erkennen, wie Sie auf Ereignisse reagieren. Ein leistungsstarkes Frühwarnsystem entwickeln, mit denen Sie Probleme die Spitze nehmen können und dem Stress den Wind aus den Segeln nehmen werden.

31.01. 4. Modul: Entstehung von Stress und wie Sie ihm mit Achtsamkeit begegnen kann.

07.02. 5. Modul: Umgang mit negativen und stressfördernden Gedanken. Sie lernen, wie Sie Probleme achtsam lösen können, anstatt ihnen aus dem Weg zu gehen.

14.02. 6. Modul: Gefühle willkommen heißen, Freundschaft schließen mit sich selbst. Sie lernen, wie Sie eine Haltung des liebevollen Wohlwollens und Mitgefühls kultivieren können. Dadurch wird das Leben leichter und der Umgang mit Herausforderungen entspannter.

21.02. 7. Modul: Wir erforschen den Zusammenhang zwischen alltäglichen Gewohnheiten, Aktivitäten, Verhaltensweisen und Stimmungen. Sie erfahren, wie Sie sich darauf konzentrieren können, mithilfe der Meditation klügere Entscheidungen zu fällen und zunehmend mehr von dem zu tun, was Sie nährt.

28.02. 8. Modul: Sie lernen, für sich Sorge zu tragen, Selbstmitgefühl zu entwickeln und Achtsamkeit noch mehr und noch besser in Ihren Alltag zu integrieren, damit Ihr Leben leichter und entspannter wird.

Achtsamkeitstag im Rahmen des MBSR 8-Wochen-Programms

Der Achtsamkeitstag bietet Ihnen die Möglichkeit, die Übungen, die während der einzelnen Abende gewonnen wurden, zu vertiefen. Sie gönnen sich eine kleine Auszeit inmitten des stressigen Alltags. An diesem Tag können Sie noch einmal gezielter innehalten und zur Ruhe kommen.

Dieser Tag wird normalerweise im Großen und Ganzen im Schweigen verbracht. Das macht es Ihnen möglich, sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren. Teil des Tages ist eine achtsame Mahlzeit.

Durch die intensive Erfahrung eines ganzen achtsamen Tages können Sie neue Qualitäten der Ruhe finden. Dies kann Ihnen im Alltag zu mehr Ausgeglichenheit verhelfen.

Achtsamkeitstage sind immer fester Bestandteil eines 8-Wochen-MBSR-Kurses, können aber auch zur Auffrischung der Erfahrungen nach einem MBSR-Kurs oder als Ruhe-Oasen genutzt werden.

Sie erhalten 3 Übungs-CDs oder MP3 und ein ausführliches Übungshandbuch.

Kosten 300€

Wo: Tizianstraße 147, 80638 München

Anmeldung unter [info@doris-iding.de](mailto:info@doris-iding.de)

## **Portrait**

Das Redaktionsbüro von Doris Iding unterstützt Menschen darin, ihre einzigartigen Produkte, Dienstleistungen und Firmen auf eine kreative Weise zeitgemäß umzusetzen. Doris Iding textet für Unternehmen aufrüttelnde und informative PR-Texte und setzt eine Firma richtig in Szene.

---

News-ID: 926665 • Views: 672 (Stand: 03.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/926665/MBSR-8-Wochen-Kurs-in-Muenchen-mit-Doris-Iding.html>