

Workshop

Mit Schmerzen achtsam umgehen



Leiden Sie unter regelmäßigen oder wiederkehrenden Schmerzen und würden gerne einen besseren Umgang damit haben? In diesem Workshop üben wir mit Hilfe der Achtsamkeitsmeditation und verschiedener Achtsamkeitsübungen, mit Schmerzen achtsam umzugehen.

Sonntag, 24. Mai 2020

Beginn 9:30 Uhr, Ende 12:30 Uhr

Ort: Akademie für Anthroposophische Medizin Havelhöhe gGmbH
Kladower Damm 221, Haus 24, Eingang C
14089 Berlin

Workshop-Leitung: Renate Weimar
(Psychologin, Psychoonkologin, MBSR-Trainerin)

Teilnahmegebühr 30,- €

Inhalte: Was ist Achtsamkeit? Wie geht Meditation? Erfahrungsbezogene Einführungen in Atemmeditation, Achtsame Bewegung, achtsames Sprechen, Körperwahrnehmung, Gehmeditation. Es wird Tee angeboten. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ggfls. warme Socken mit.

Falls Interesse zur Vertiefung der Methoden besteht: Informationen über einen 8-Wochen-Kurs in MBSR (der nächste startet am 12.9.20).

Weitere Termine und aktuelle Informationen unter:

www.jeden-tag-achtsam.de

Anmeldung und Fragen gerne an: r.weimar@berlin.de