



Achtsamkeit lernen – Newsletter 2019

*Geh langsam, dass Deine Seele
bei Dir bleibt!*

(Verfasser unbekannt)

Liebe ehemalige Kursteilnehmer/-innen,

wir haben vor einiger Zeit gemeinsam eine Etappe auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit im Alltag zurückgelegt. Ich werde immer wieder nach Folgekursen und/oder nach weiteren Kursangeboten gefragt. Manche von Ihnen möchten den Einführungskurs wiederholen, andere fragen nach Vertiefungsangeboten. Für das Jahr 2019 habe ich mir einen „Wüstentag“ für „Ehemalige“ überlegt und biete wieder einen neuen Kurs „Achtsamkeit lernen“ an. Ich freue mich, wenn Sie diesen Newsletter auch an interessierte Mitmenschen weitergeben. Wenn Sie diesen Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten wollen, dann schicken Sie mir bitte eine kurze Nachricht per Mail (mail@praxis-sommerfeld.de).

Mit herzlichen Grüßen und guten Wünschen für Ihren Weg mit der Achtsamkeit!

Ihre

Sulamith Sommerfeld

(1) „Wüstentag“ – Tag der Achtsamkeit im Schweigen

Samstag, den 29. Juni 2019, 10 bis 16 Uhr

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Woldecke, Getränke und einen kleinen Mittagsimbiss für sich selbst;

Voraussetzungen für die Teilnahme: Fortgeschrittene Teilnehmer/-innen, die bereits einen MBSR-Acht-Wochenkurs gemacht haben;

Kosten: 48 Euro; Eine vorherige telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich

(2) Neuer MBSR Kurs „Achtsamkeit lernen“

Beginn: 12. August bis 30. September 2019; jeweils montags 18:00 bis 20:30 Uhr,

darin **Tag der Achtsamkeit: im Schweigen am 21. September 2019.** Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Woldecke, Getränke und einen kleinen Mittagsimbiss für sich selbst

Worum geht es? Der Kurs eignet sich für Menschen, die den Wunsch haben, ihren Alltag bewusster und achtsamer zu gestalten, für Menschen, die unter Stress leiden oder Burn-out-gefährdet sind. MBSR ist ein achtwöchiger Übungsweg, der Sie dabei unterstützen soll, schädliche Stressreaktionen frühzeitig zu erkennen und eine Lebenshaltung einzuüben,

die auf das Hier und Jetzt gerichtet ist. Wir erleben diesen Übungsweg gemeinsam in einer kleinen Gruppe.

Voraussetzungen für die Teilnahme: Die Teilnahme setzt Eigenverantwortung und eine ausreichende seelische Stabilität voraus. MBSR ist kein Therapieersatz.

Der MBSR Kurs ist im Rahmen der Präventionsangebote der Krankenkassen anerkannt. Die gesetzlichen (und auch einige private) Krankenkassen übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme einen Anteil der Teilnahmegebühr;

Kosten: 360.- Euro. Diese Gebühr deckt die Kosten für die Kursmaterialien (incl. CDs) sowie die Kosten für acht Abendtermine und den Schweigetag.

Wichtig: Für die Teilnahme an diesem Kursangebot ist ein persönliches Vorgespräch erforderlich.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website: www.praxis-sommerfeld.de

Alle Kurse finden in meiner Praxis in der Thunerstr. 4 in 21680 Stade statt.