

PRAXIS mpass



Achtsamkeitstraining

Die Praxis Kompass bietet in Zusammenarbeit mit der Freien Krankenkasse ab 14.05.2022 einen 10-wöchigen Achtsamkeitskurs an (10 Samstage von 10.30 bis 12.30 Uhr).

Dieser Kurs richtet sich an alle, die unter Stress leiden. Stress hat viele Auslöser, z.B. die Covid-Krise, die politischen Unruhen und andere belastende Lebenserlebnisse.

Inhalte dieses Kurses sind:

1. Was ist Achtsamkeit und warum praktizieren?
2. Beginnen im Hier und Jetzt
3. Der Körper, Anker im Hier und Jetzt
4. Der Atem oder der Ton als Anker

5. Ablenkung
6. Den Strom der Gedanken sehen
7. Die Haltung des Beobachters erforschen
8. Akzeptanz und Selbstmitgefühl
9. Ein achtsamkeitsbasiertes Leben
10. Und für den Rest meines Lebens

Der Kurs beginnt am 14.05.2022, weitere Daten werden zum Kursbeginn mitgeteilt.

Hauptreferentin: Dominique Vercruysse, Heilpraktikerin
für Psychotherapie/ Psychomotorische Therapeutin & MBLC
(MindfulnessBasedLiving Course) Trainerin

Gastreferent: Maarten Vercammen, Osteopath & MSC (Mindful Self-Compassion) Trainer

Der Kurs findet statt in den Räumen von Praxis Kompass Bütgenbach.

Weitere Infos bei Dominique Vercruysse: Tel. 080 44 76 36

E-Mail samye.dzong@proximus.be

Anmeldung bei Praxis Kompass: Tel. 080 44 80 90

E-Mail info@praxiskompass.be