

内

INNERE

智  
日

WEISHEIT

# Gesund durch Meditation

Beginn 17. Oktober 2017



## MBSR in München

### Inhalte des 8-teiligenKurses:

- Achtsame Körperwahrnehmung (Body Scan)
- Geleitete Meditationen
- Anleitung zu sanften Bewegungsübungen
- Achtsamer Umgang mit Stress und seinen Folgen
- Besser mit Schmerzen, Gedanken und Gefühlen umgehen
- Übungen zur achtsamen Kommunikation

### Termine und Uhrzeiten:

Kurs ab 17. Oktober 2017 :

**7 x dienstags** von 19:00 bis 21:15 Uhr **1x samstags** von 11:00 bis 13 :15

10./24./ Oktober

04. (Samstag) 14. / 21. / 28. November

05. Dezember

Heilpraktikerin Christiane Gellrich

Energie und Informationsmedizin

[www.christianegellrich.de](http://www.christianegellrich.de)

内

INNERE

智  
日

WEISHEIT

Bevor Sie sich zu dem Kurs entscheiden, biete ich ein unverbindliches Vorgespräch zum Kennenlernen an.

Informationsblätter und mp3-Übungsmaterial zu den jeweiligen Themenabenden helfen, das regelmäßige Üben zuhause zu ermöglichen und die Wirksamkeit von MBSR zu erfahren.

MBSR (**M**indfulness-**B**ased-**S**tress **R**eduction) ist ein von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn vor gut 30 Jahren entwickeltes Programm zur Stressbewältigung durch Schulung von gezielter Aufmerksamkeit, Meditation und Bewegungsübungen. Es hilft uns wieder in Kontakt mit uns selbst zu kommen, mehr Bewusstheit zu erlangen und emotionale Stabilität, Konzentration und Präsenz zu entwickeln. Indem wir eine achtsame liebevolle Beziehung zu uns pflegen, lernen wir auf unseren Körper zu hören, die Spirale der immer gleich drehenden Gedanken zu unterbrechen und die Wirkung tiefer Entspannung kennen zu lernen. Das Erkennen von einschränken- den Reaktionsmustern erlaubt uns unsere Lebendigkeit und Lebensfreude wieder zu entdecken.

Ich habe mich von der außerordentlichen Effektivität in eigener Praxis und einer intensiven Ausbildung zur Kursleiterin überzeugen können. Ich halte es für eine sehr gute Ergänzung zu meiner Heilarbeit und würde mich freuen, wenn ich Sie, liebe Patienten, Freunde oder auch jeden, der sich angesprochen fühlt, in einem der Entdeckungskurse wiedersehen kann.

**Kursgebühr:** 390,-- €

**Bankverbindung:** Christiane Gellrich

IBAN: DE22 7008 0000 0849 7539 00 . BIC: DRESDEFF700

*Nach Überweisung der Kursgebühr bis 2 Wochen vor Kursbeginn ist Ihr Platz reserviert.*

**Ort:** Praxis Gellrich, Arcisstraße 58, 80799 München

**Kontakt:** [praxis@christianegellrich.de](mailto:praxis@christianegellrich.de)



**Heilpraktikerin Christiane Gellrich**

Energie und Informationsmedizin

[www.christianegellrich.de](http://www.christianegellrich.de)