

# MBSR 8-WOCHENKURS IN ZÜRICH

ACHTSAMKEITSTRAINING NACH JON KABAT-ZINN



Ein 8-wöchiges Training  
für mehr Gelassenheit,  
Ruhe und Freundlichkeit  
sich selbst und den  
andern gegenüber.

Mai bis Juli 2023 – 8 Montagabende und 1 Sonntag

„Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, verschwinden unsere Sorgen und Nöte und wir entdecken das Leben mit all seinen Wundern.“

THICH NHAT HANH

- Lernen dem Stress und den Sorgen im Alltag achtsamer zu begegnen
- Lernen achtsam mit Gedanken, Emotionen und Gefühlen umzugehen
- Lernen achtsamer zu kommunizieren und Beziehungen im Alltag bewusst positiver zu gestalten
- Lernen sich selber freundlich und mitfühlend zu begegnen
- In der Stille des gegenwärtigen Augenblicks ein tiefes Verständnis für sich selbst entwickeln

## 8 KURSABENDE

jeweils am Montag von 19:00-21:30 Uhr

- 08. · 15. · 22. Mai
- 05. · 12. · 19. · 26. Juni
- 03. Juli 2023

**KURSORT** Atelier für Musik und Bewegung  
Schlossergasse 9, 8001 Zürich

**KOSTEN** CHF 850

## ZUSÄTZLICH

- ★ Achtsamkeitstag, Sonntag 18. Juni von 10.00 bis 17.00 Uhr
- ★ persönliches Vor- und Nachgespräch
- ★ Arbeitsheft inkl. geführte Meditationen als mp3

**RITA BORER** MBSR-Achtsamkeitslehrerin, Musikerin,  
Supervisorin und Beraterin BSO [www.ritas-wortschaetze.ch](http://www.ritas-wortschaetze.ch)