

Das Bochumer Bündnis gegen Depression bietet einen achttteiligen Online-Kurs an zu:

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Die Zugangsdaten erhalten Sie zugeschickt über info@bochumer-buendnis-depression.de.
(Sie benötigen einen internetfähigen PC/Laptop/Tablet/Smartphone mit Lautsprecher, möglichst auch mit Kamera und Mikro.)

*„Unsere Verabredung mit dem Leben findet im gegenwärtigen Augenblick statt“
(Thich Nhat Hanh)*

In diesem Zitat liegt bereits eine wesentliche Grundannahme der Achtsamkeitspraxis. Das Praktizieren der Achtsamkeit gewinnt in der heutigen Zeit immer mehr an Bedeutung. Ein neues Phänomen mit alten Wurzeln. Ihren Ursprung fand die Achtsamkeitspraxis bereits vor 2000 Jahren in der buddhistischen Tradition. Aber was heißt Achtsamkeit eigentlich im Kontext unserer schnelllebigen Welt?

In diesem achtwöchigen Kurs, der sich inhaltlich an dem wohl bekanntesten Achtsamkeitstraining, der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) von Jon Kabat-Zinn orientiert, wollen wir den Wurzeln der Achtsamkeit auf den Grund gehen. Gemeinsam lernen wir die Grundannahmen der Achtsamkeitspraxis kennen, entdecken die Meditationspraxis, eigene Stressoren und wie wir diese mithilfe von Achtsamkeit bewältigen können. Neue Erfahrungen, das eigene Kennenlernen und Wahrnehmen sowie der gegenseitige Austausch und die kritische Reflexion soll ebenso Raum gegeben werden wie der meditativen Praxis.

Frau **Darline Nettingsmeier** führt Sie durch die den achttteiligen Kurs:

Immer **montags** von **17:30 Uhr** bis **19:00 Uhr** an folgenden Tagen:

22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.2021 und 03.01., 10.01., 17.01.2022

Wir danken für die Unterstützung durch:

