

EINLADUNG ZU TRAININGSABENDEN UND ERWEITERTEN TRAININGSTAGEN

... für alle, die mit Kindern und Jugendlichen auf dem Weg sind

Praktische Tipps Übungen Anleitungen

um Achtsamkeit im Alltag anzuwenden
für ein bewußteres Miteinander und der Mitwelt gegenüber

TRAININGSABENDE DONNERSTAG 17.00 - 20.00 UHR

14. Juni 2018 · 13. September 2018 ·

22. November 2018

Die Trainingsabende können, mit der Möglichkeit zur Vertiefung, in Trainingstage erweitert werden. Ab Donnerstag kann im Seminarhaus übernachtet werden.

TRAININGSTAGE BIS SAMSTAG 14.00 UHR

15. - 16. Juni 2018 · 14. - 15. September 2018 ·

23. - 24. November 2018

IN OSTERLOH 1 · 83317 TEISENDORF

MARIA KLUGE ist seit 1994 MBSR-Lehrerin und hat jahrelange Erfahrung mit dem Unterrichten der Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn.

HELGA LUGER-SCHREINER ist zertifizierte Lehrerin für achtsames Selbstmitgefühl und Kunstpädagogin.

CHRIS PLOIER ist Waldorflehrer, MSC-Lehrer (Mindful Self-Compassion), Traumapädagoge und Märchenerzähler.

ANDREA HAFENMAYER ist seit 2011 ausgebildete Ayurveda-Koch-Spezialistin und liebt es, mit regionalen, biologischen und saisonal ausgewählten Produkten achtsam zu kochen.

VOLKER TISCHENDORF macht Achtsamkeit in der Schule und ist Seminar- und Meditationsleiter.

**DIE VERWÖHN- UND LERN-
ABENDE/-TAGE SIND KOSTENFREI.**

WIR FREUEN UNS AUF JEDEN!

ANMELDUNG
www.achtsamkeit-osterloh.org

Gewinner
des Wettbewerbs
„Die schönsten Bücher
Österreichs 2016“
und prämiert mit dem
Staatspreis!



Wege aus privatem und beruflichem Stress durch das bewusste und ganzheitliche Wahrnehmen von Körper und Geist.

NEUE IMPULSE IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

Übungen wie „**Bodyscan**, **achtsames Gehen**, **Bewegung in Stille** und **achtsames Sitzen**“ vermitteln die Kunst der Achtsamkeit. Dabei wird ein achtsamer Umgang mit **Körperempfindungen**, **Emotionen** und **Gedanken** erforscht, der mit der Zeit mehr Ruhe, Stabilität und Souveränität entstehen lässt. Bei dem Kurs geht es vielmehr um **praktisches Erfahren** als um ein rein intellektuelles Lernen von Wissensinhalten. Die TeilnehmerInnen sind eingeladen, zusätzlich zu den Kursabenden **täglich** zu üben. Die Abende dienen dem Austausch von Erfahrungen und zum Vertiefen der Praxis. Ein wesentlicher Aspekt ist die **Integration der Erfahrungen** in den Alltag – im Beruf wie im Privaten.

MBSR 8-WOCHEN-KURS

IN OSTERLOH 1 · 83317 TEISENDORF

Mindfulness Based Stress Reduction
nach Jon Kabat-Zinn

8 Dienstagabende
ab 5. Juni - 24. Juli 2018
von 18.30 - 21.00 Uhr

inkl. stiller Achtsamkeitstag
Samstag, 14. Juli 2018
von 10.00 - 16.00 Uhr

Kursleitung: Volker Tischendorf, Maria Kluge und Chris Ploier
Mit freiwilliger Beteiligung an den Kosten des Kurses

Osterloh

ANMELDUNG
www.achtsamkeit-osterloh.org

MSC 8-WOCHEN-KURS

IM VINZIRAST DACHATELIER · LACKIERERGASSE 10 · 1090 WIEN

Mindful Self-Compassion
+ ART nach Germer und Neff

8 Mittwochabende
ab 18. April - 20. Juni 2018
von 17.30 - 20.30 Uhr

inkl. stiller Achtsamkeitstag
Freitag, 25. Mai 2018
von 15.00 - 19.00 Uhr

Kursleitung: Helga Luger-Schreiner
Unkostenbeitrag 108€

GLOBART.

ANMELDUNG
fabian.rogatschnig@globart.at | Tel.: +43 676 - 841 090 333

