

## ACHTSAMKEITSPRAXIS

### Vertiefungskurs

*“Unser Handeln im Alltag bestimmt, ob wir glücklich sind oder nicht.”*  
*Dalai Lama*

Im Vertiefungskurs werden die Themen aus dem **MBSR**-Acht-Wochenkurs nach Jon Kabat-Zinn vertieft und mit Inhalten aus der Vipassana Tradition ergänzt. Der Kurs unterstützt die Integration der Achtsamkeit im Alltag und motiviert für die eigene Übungspraxis.

#### Wichtige Information

Die Abende können unabhängig voneinander besucht werden. Die Voraussetzung ist der Besuch eines MBSR-Kurses vorab.

#### Kursleitung

Bettina Schneebeli, Zertifizierte. MBSR-Lehrerin

#### Daten 1. Semester 2018

Zeit: jeweils 19.15 bis 21.15 Uhr

Do, 25.01.18 / Mi, 21.02.18 / Mi, 21.03.18 / Do, 26.4.18

Mi, 16.05.18 / Do, 14.06.18

#### Kosten

Semester 6 x = 200.00 CHF

Einzelne Abende: 40.00 CHF

#### Mitbringen

Matten und Sitzkissen vorhanden, evtl. eigenes Sitzkissen oder eigene Sitzbank, Socken, leichte Decke

#### Ort

Gotthardstrasse 68, 6410 Goldau

#### Kursdurchführung

Bei mind. 6 max. 12 Teilnehmende pro Abend