

## **Verbunden mit mir selbst und meiner Umwelt:**

### **4 Impulsabende zum Thema Metta-Meditation und Selbst-Mitgefühl**

Achtsamkeit und Mitgefühl gehören untrennbar zusammen und können unser Leben sehr tiefgreifend verändern. In den letzten Jahren wurden neben den Auswirkungen der Achtsamkeitspraxis verstärkt auch die positiven Wirkungen einer freundlichen und mitfühlenden Haltung uns selbst und anderen Menschen gegenüber erforscht.

An den vier Abenden beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit dem Einüben einer freundlichen Einstellung uns selbst gegenüber. Dieser wohlwollende Umgang mit uns selbst ermöglicht die Entfaltung einer neuen verbundenen und zugewandten Haltung unserer Umwelt gegenüber.

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Erfahrungen in der Achtsamkeitsmeditation. Wir wiederholen grundlegende Achtsamkeitsübungen, lernen neue Übungen zur Kultivierung von Selbstmitgefühl (inspiriert von den Werken von Kristin Neff, Christopher Germer und Frits Koster/Erik van den Brink) kennen und vertiefen die Metta-Meditation.

Wenn Sie noch keinen MBSR-Kurs besucht haben, kann in einem individuellen Vorgespräch geklärt werden, ob er für Sie geeignet ist – sprechen Sie mich gern an!

#### **Ort**

Naturheilpraxis Bendahan, Stresemannstr. 10, 68165 Mannheim (Nähe Rosengarten / Wasserturm): <https://www.naturheilpraxis-bendahan.de/raum-10/>

#### **Termine**

Dienstag den 16., 23. und 30. Juli sowie 6. August 2019, **Uhrzeit** jeweils 19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

#### **Kosten**

155,00 € inkl. 1 CD und Teilnehmerunterlagen (19 % MwSt. im Preis enthalten).

#### **Anmeldeschluss:**

Anmeldungen bitte bis 2. Juli 2019