

Maria Büttner

Anthroposophische
Körpertherapien



Da-sein

Stressbewältigung durch
Achtsamkeit-MBSR

MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Maria Büttner, Anthroposophische Körpertherapeutin,
Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenschwester,
MBSR-Achtsamkeitslehrerin

Der Weg der Achtsamkeit ist ein Weg mit sich selbst, mit Anderen, mit der Natur und der Schöpfung in einen vielleicht neuen Umgang zu kommen. Er kann eine Ressource werden, um immer besser mit Krankheit, Schmerzen, Verlust, Stress, mit den Unsicherheiten des Zeitgeschehens sowie täglichen Herausforderungen des eigenen Lebens umzugehen. Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein. Bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu bewerten. Wir kultivieren ein Dasein, es kann ein Gefühl von Akzeptanz und Mitgefühl entstehen und ein Erkennen von „ich bin“.

Jon Kabat-Zinn brachte in diesem 8-Wochen-Kurs, auf wundersame Weise den Weg der Wissenschaft mit der Meditationspraxis und der Erforschung des eigenen Inneren zusammen. Der Weg wird auch die Schulung des Geistes und die „Wissen“schaft des Herzens genannt.

Die 4 Säulen der Achtsamkeitspraxis:

1. Tägliche Praxis – ca. 45 Minuten zzgl. Tagebuchnotizen über eigene Erfahrungen
2. Formelle Praxis – Body-Scan als achtsame Körperwahrnehmung, sanfte Körperbewegungen aus dem Hatha-Yoga, Geh- sowie Sitzmeditation.
3. Informelle Praxis – Achtsamkeit in alltäglichen Tätigkeiten
4. Schwerpunktthemen Stresstheorien, achtsame Kommunikation, Sinnesübungen, Erfahrungsaustausch Ein Einzelgespräch im Vorfeld ist Voraussetzung!

Wann:

Kurs 1: Mittwoch, 25.10. bis 20.12.2023 (nicht am 1.11).

jeweils 09.00 – 11.30 Uhr

Samstag, 09.12.2023. Tag der Achtsamkeit 11.30 – 17.30 Uhr Kurs 2:

Donnerstag 11.01. bis 29.02.2024,

jeweils 18.30 bis 21 Uhr,

Samstag 17.02.2024 Tag der Achtsamkeit 11.30 - 17.30 Uhr Wo:

Kursraum III DG

Kosten: 360€ (ggf. in Absprache weniger), inkl. Audios, Unterlagen

Anmeldung: mail@mariabuettner.de

oder 0151/44347098 www.mariabuettner.de