



## MBSR-AUFRISCHUNGSTAG BEI BASEL BHF. SBB «ACHTSAMKEIT STÄRKEN»

*Wie ist es uns allen seit dem MBSR-Acht-Wochen-Kurs mit dem Achtsamsein ergangen?*

*Wir wollen weiter lernen und Weisheit vertiefen.*

Ähnlich wie der Achtsamkeitstag im Acht-Wochen-Programm aufgebaut, soll der **Auffrischungstag** unser Gewahrsein und unsere allgemeine Wachheit stärken.

Am Samstag, 22. April 2023, an der Güterstrasse 140 in Basel wird es sowohl um Auffrischung wie um neue Einsichten und Erfahrungen gehen.

**Das Angebot richtet sich an Personen, die den MBSR-Acht-Wochen-Kurs abgeschlossen haben.**

Was ich als Kursleiter insbesondere geplant habe:

- Atem-Beobachtung erneuern
- Body-Scan mit geführter Atmung
- Akzeptanz stärken durch Herzensöffnung - Resonanz davon im Körper erfahren
- Einführung in die Seemeditation nach Jon Kabat-Zinn
- Austausch über unsere Absichten beim Üben – der Stress kann uns ein Lehrer sein

Darüber hinaus bin ich **offen für eure Inputs** – gerne auch schon vor der Veranstaltung (Mail oder Telefon).

Ich freue mich sowohl auf neue Gesichter wie aufs Wiedersehen mit «alten Bekannten».

**Datum:** Samstag, 22. April 2023

**Zeit:** 10 bis 16 Uhr

**Ort:** Güterstrasse 140, 1. Stock, CH-4053 Basel (3 Gehminuten ab Bahnhof)

**Preis:** Spende vor Ort an den Kursleiter

**Bitte melde dich an bis Mittwoch, den 12. April 2023.**

Marc Oberer, lic.phil.

MBSR-Lehrer | Schreibcoach | Erwachsenenbildner

Güterstrasse 140, 1. Stock · CH-4053 Basel · +41 78 265 00 23

mail@marc-oberer.ch · www.marc-oberer.ch