

„Weisheit & Mitgefühl“

„So wie ein Vogel nur mit zwei Flügeln fliegen kann, so müssen Weisheit und Mitgefühl gleichzeitig entwickelt werden.“ (M.Ricard)

8 Wochen –Kurs „Weisheit & Mitgefühl“ in Schongau

Start am Montag, den 08. Juni 2026; von 19:00 bis ca. 21:30;

Folgetermine jeweils montags, 15.06.2026, 22.06.2026, 29.06.2026, 06.07.2026; 13.07.2026; 20.07.2026; 27.07.2026 + Tag des Mitgeföhls, Samstag, den 18.07.2026 (ganztägig) in unseren Kursräumlichkeiten im Jugendheimweg 9, 86956 Schongau. Alternativ kann der Kurs auch online belegt werden (via ZOOM).

Mitgefühl für sich aber auch für andere ist ein Schlüsselfaktor für unsere seelische Gesundheit. Das 8 Wochen – Kursprogramm lädt insbesondere MBSR*-AbsolventInnen ein, die ihre eigene Meditationspraxis weiter vertiefen und ihr Leben in eine heilsame Richtung transformieren möchten.

Der Kurs baut auf dem 8 Wochen MBSR*-Programm auf. Er ist ggf. auch für Neueinsteiger geeignet (Klärung erfolgt in einem Vorgespräch).

Das 8 Wochen-Programm „Weisheit & Meditation“ wird empfohlen...

- ✚ bei Neigung zu Selbstkritik, Scham- und Schuldgefühlen
- ✚ zur Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- ✚ zur Kultivierung von Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

Inhalte sind u.a.....

Achtsamkeitsbasierte Meditationen im Sitzen Gehen und Liegen; Übungen aus dem Dru-Yoga (Yoga des Herzens), Anleitungen zur Entwicklung von innerer Freundlichkeit, Herzenswärme (Metta) und Mitgefühl für sich selbst und andere; Unterweisungen, Kontemplation und Gruppengespräche; Übungen für den Alltag. Umfangreiche Unterlagen und MeditationsAudios inklusive.

Anmeldung über die Website, weitere Informationen unter Tel. 08861/254629 oder info@forum-der-achtsamkeit.de; Kursgebühr €330,00 – begrenzte Teilnehmerzahl!



Kursleitung

Thomas F.J. Voss

MSc (psych.)

MBSR-Lehrer (zertifiziert)

Mitglied im MBSR-MBCT Verband

www.forum-der-achtsamkeit.de

Praxis für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und mentale Gesundheit

Jugendheimweg 9, 86956 Schongau, Termine nach Vereinbarung