



Kurstermine

20. März bis 11. Dezember 2021

ein Samstag im Monat
jeweils 11:00 – 14:00 Uhr (der 1. Termin am
20.03. von 14:00 - 17:00 Uhr)

20.03. / 17.04. / 08.05. / 19.06. / 14.08. /
18.09. / 27.11. / 11.12.2021

Übungstag:

Samstag, 09.10.2021, 11:00 - 17:00 Uhr

Kursort

Spielraum Friedrichshain
Marchlewskistr. 33
10243 Berlin-Friedrichshain
(U5 Weberwiese)

Kosten

370 € inkl. Vorgespräch, ausführlichen
Kursunterlagen und Audiodateien
(Ermäßigung/Ratenzahlung möglich)

Kostenloser Info-Workshop zum Kurs
am Samstag, 20.02.2021, 11 - 13 Uhr



Achtsamkeit bedeutet, auf eine
bestimmte Art und Weise aufmerksam
zu sein: bewusst, im gegenwärtigen
Moment, ohne zu werten.

- Jon Kabat-Zinn

Anmeldung und Infos

Renate Ehrnsperger

Tel.: 0163 – 73 20 423

E-mail: info@achtsamkeit-und-mbsr.de

www.achtsamkeit-und-mbsr.de

Evelyn Rodtmann

Tel.: 030 – 623 3217

E-mail: mail@achtsamkeit.berlin

www.achtsamkeit.berlin



**Kostenloser
Info-Termin**
am Samstag
20.02.2021

Achtsamkeitskurs über 9 Monate (MBSR)

Gelassen bleiben in stressigen Zeiten

in
Berlin-Friedrichshain
ab 20. März 2021

www.achtsamkeit.berlin
www.achtsamkeit-und-mbsr.de



Das Achtsamkeitstraining

- führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit im stressigen Alltag
- verbessert die Fähigkeit sich zu entspannen und zu konzentrieren
- ermöglicht, auch das Schwierige im Leben nicht zu verdrängen, sondern einen hilfreichen Umgang damit zu finden
- unterstützt, nicht in Grübelschleifen und schwierigen Gefühlen stecken zu bleiben
- führt zu einer freundlichen und akzeptierenden inneren Haltung und so zu einem größeren Handlungsspielraum

Für wen ist der Kurs geeignet?

- für alle, die über mehrere Monate eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis entwickeln möchten
- für diejenigen, die ihre Erfahrungen, z.B. aus einem MBSR-Kurs, auffrischen möchten
- für Interessierte im Berliner Umland, die keinen 8-Wochen-Kurs in ihrer Nähe finden

Achtsamkeit kann man lernen

Lernen, üben, austauschen, vertiefen

Die Übungen und Meditationen sind einfach – doch sie brauchen Zeit, sich in uns und unserem Alltag auszuwirken. Der 9-Monats-Kurs bietet eine intensive Einführung und ermöglicht über einen längeren Zeitraum, die Achtsamkeitspraxis in den persönlichen Alltag zu integrieren.

Kursinhalte

Der Kurs beinhaltet angeleitete Meditationen, Impulsvorträge, Austausch in der Gruppe und Achtsamkeitsübungen für den Alltag. Für das Üben zuhause erhalten Sie ausführliche Kursunterlagen, Audiodateien und Unterstützung zwischen den Terminen.

Schwerpunktthemen: Wahrnehmung, achtsame Körperarbeit, achtsame Stressbewältigung, Umgang mit belastenden Gefühlen und Gedanken, Selbstmitgefühl, achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge.

In einem telefonischen Vorgespräch klären wir gerne Ihre Fragen!



Du kannst nicht verhindern, dass die Vögel der Besorgnis über deinen Kopf fliegen, aber du kannst verhindern, dass sie sich in deinem Kopf ein Nest bauen.
- Chinesische Weisheit



Evelyn Rodtmann

zertifizierte Lehrerin für MBSR und MSC (Mindful Self-Compassion), Anglistin, Heilpraktikerin für Psychotherapie.



Renate Ehrnsperger

zertifizierte MBSR-Lehrerin, Ingenieurin, jährliche Achtsamkeits-Retreats u.a. in Thailand, Nepal, Myanmar und Deutschland.

Wir sind Mitglied im

