

**APRIL
2024**

Termin:

Freitag, 26.04.2024,

18.00 Uhr bis

Sonntag, 28.04.2024,

ca. 13.00 Uhr

Ort:

Haus der Begegnung

Hl. Geist, Burghausen

Leitung:

Christian Storch,

Dipl. Volkswirt, MBSR-

Achtsamkeitstrainer,

HAKOMI-Therapeut

Kosten:

€ 250,00 für zwei Über-

nachtungen im Einzel-

zimmer mit Halbpension

plus Kurtaxe

(separat im Haus

zu zahlen)

Anmeldung:

Fachbereich

Männerseelsorge

online unter:

www.maennerseelsorge-

muenchen.de

Informationen unter

Tel. 0 89 / 21 37 - 15 99

Die Vier Säulen für **NEU** geistiges Wohlbefinden

Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR)

Prof. Richard Davidson erforschte intensiv seit 1992 die Grundlagen für Gesundheit und Wohlergehen der menschlichen Psyche.

Folgende vier Säulen für geistiges Wohlbefinden sind das Ergebnis seiner Forschung:

- 1) Gewahrsein
- 2) Verbundenheit
- 3) Selbsterkenntnis
- 4) Lebenssinn

Die gemeinsame Grundlage für die Stärkung dieser vier Säulen ist Achtsamkeit.

An diesem Wochenende wollen wir uns der Achtsamkeit als Konzept widmen und anhand von Sitzmeditation, Gehmeditation sowie Körperwahrnehmung in Stille und Bewegung üben. Wir wenden uns den vier genannten Säulen im Einzelnen zu. Wir erforschen und üben weitere Möglichkeiten, um sie in uns zu festigen. So erlangen wir eine breit gefächerte Palette an Möglichkeiten, um unser ganzheitliches Wohlbefinden zu steigern.

Methoden: Kurzvorträge, viel erfahrungsorientiertes Üben, Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussion.

