

MBSR-Advanced

Dieser Kurs über 8 Abende richtet sich an Personen, die schon einen **MBSR-Kurs absolviert** haben und **weiter dranbleiben** möchten.

Ziel ist es die **Inhalte** des Grundkurses zu **vertiefen** und die nachhaltige **Integration in den Alltag** zu erleichtern.

Die eigene Übungspraxis kann reflektiert und genauer hinterfragt werden. Auch kommen neue Inhalte aus folgenden zertifizierten wissenschaftlich fundierten Programmen ergänzend hinzu:

- **Achtsames mitfühlendes Leben** (MBCL)
- **Achtsames Selbstmitgefühl** (MSC)
- **Achtsame kognitive Therapie** (MBCT)

Mittels praktischen Übungen werden wir uns inhaltlich sowie in Reflexionen einerseits damit auseinandersetzen, wie wir im **aktuellen Moment verbleiben** können, als auch wie es uns gelingen kann mit **herausfordernden Situationen** und **schwierigen Gefühlen** einen **Umgang** zu finden.

Ort: 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6
oder online über Zoom

Zeit: Dienstags von 20 - 22 Uhr an folgenden Tagen:
11.03, 18.03, 25.03, 01.04, 22.04, 29.04, 13.05, 20.05
sowie Freitag 23.05.2025 von 14 - 20 Uhr (Stille-Tag)

Kosten: Euro 490,-

Anmeldung unter: kontakt@markusfelder.at

Infos unter: www.achtsamkeit.jetzt

Glaube
nicht
alles
was
du
denkst.

Jon Kabat-Zinn