

# Achtsamkeit üben - Achtsamkeit leben

## Dran bleiben Vertiefen Ins Leben bringen

2019

Auch 2019 veranstalten wir jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr MBSR-Übungsabende in den schönen Räumen der „Yoga-Praxis“ nahe Romanplatz.

Egal, ob Sie in die Meditation wiedereinsteigen oder Ihre Achtsamkeit ein wenig auffrischen wollen, ob Sie neue Inspiration suchen oder Ihnen das Üben in der Gruppe einfach mehr Freude macht, die abwechselnd von uns geleiteten Übungsabende eignen sich für alle, die sich schon immer verlässliche Termine zum Weitermachen nach dem 8-Wochenkurs gewünscht haben.

Wir sind erfahrene MBSR-Lehrerinnen und -Lehrer, Mitglied im MBSR-Verband, unterrichten die klassischen 8-Wochen-Kurse und lehren Achtsamkeit in Firmen oder Institutionen. Jeder von uns setzt auch eigene Schwerpunkte, hat seine spezielle Art, Übungen anzuleiten und beschäftigt sich mit verschiedenen Themen. Nutzen Sie diese Vielfalt und lassen Sie sich von uns inspirieren!

Unsere Übungsabende sind ein offenes Angebot für Menschen mit Erfahrung in Achtsamkeitsmeditation. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Wer von uns den jeweiligen Abend aller Voraussicht nach leiten wird, können Sie in der Fußzeile lesen. ♥

Was: **regelmäßige MBSR-Übungsabende**

Wann: **jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 18:00-19:30 Uhr**  
(Nicht in den Sommer- und Weihnachtsferien!)

Wo: **Yoga-Praxis, Nibelungenstraße 84** (Romanplatz/Ecke Arnulfstraße), 80639 München-Nymphenburg, gute Parkmöglichkeiten, öffentliche Verkehrsverbindungen: Tram 12, 16, und 17, Metro-Bus 51, Stadt-Bus 151

Matten, Sitzkissen und Decken sind vorhanden. Bitte an bequeme Kleidung und evtl. warme Socken denken!

Wieviel: 20.- € / Abend, Streifenkarte für 4 Abende 65.- € (gültig für 5 Monate ab Ausstellung)



*Wir freuen uns auf Ihr Kommen!*

*Elke Glander, Veronika Schantz,*

*Ursula Stein, Christian Storch*

---

### ♥Termine 2019:

**Veronika:** 22.02. / 26.04. / 24.05. / 14.06. / 22.11.

**Elke:** 25.01. / 08.02. / 12.04. / 28.06. / 27.09.

**Ursula:** 11.01. / 22.03. / 12.07. / 25.10. / 13.12.

**Christian:** 08.03. / 10.05. / 26.07. / 11.10. / 08.11.