

Achtsamkeit beim Älterwerden heisst, unser Altern mit all seinen physischen, psychischen und sozialen Facetten anzunehmen, mit Dankbarkeit für das Schöne, ohne Bedauern für das Verpasste und ohne Verharmlosung der Verluste in dieser Lebensphase.

In diesem Kurs begegnen Sie den Kernelementen des originalen 8-Wochen-MBSR-Kurses „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ mit einem speziellen Fokus auf das Alter. Sie lernen Ihre Ressourcen kennen und das gelebte Leben wertschätzen, um dem Alter gelassener entgegenzutreten. Älter werden bedeutet, fürsorglicher und freundlicher mit uns umzugehen.

Kursleitung durch erfahrene MBSR-Lehrerinnen:

Jana Bickhard, Caslano
www.abc-yoga.com · 076 316 3321

Ursula Frischknecht-Tobler, Fontnas
www.mbsr-frischknecht.ch · 079 733 9053

Rosmarie Stäger, Kriens
www.mbsr-staeger.ch · 078 676 3000

www.casacivetta.ch

ACHTSAM UND GELASSEN ÄLTER WERDEN

MBSR-Wochenkurs

Ort: Casa Civetta, 6670 Avegno

Datum: 28. Aug. - 4. Sept. 2016



**Die Dinge loszulassen
bedeutet nicht,
sie loszuwerden.
Sie loslassen bedeutet,
dass man sie sein lässt.**

Jon Kabat-Zinn