

## Voraussetzung

Die Teilnehmer verpflichten sich, während des Kurses im Alltag mindestens 30 Minuten Meditation bzw. Yogaübungen zu praktizieren!

## Kursangebot

Die Kurse bestehen aus 8 Terminen à 2 1/2 Stunden und einem „Tag der Achtsamkeit“ der i.d.R. an einem Samstag gegen Ende des Kurses stattfindet. Zusätzlich gehört ein persönliches Gespräch vor Beginn und nach Beendigung des Kurses zum Programm.

## Termine und Kosten

Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte dem Internet (siehe „Infos“), oder erfahren Sie unter „Kontakt“.

€ 320.- für 8 Abende, den Tag der Achtsamkeit, eine Meditations- und eine Yoga-CD, sowie Kursmaterialien (Ermäßigung für StudentInnen und Arbeitslose möglich). Der Kurs ist zertifiziert und als Präventionskurs von vielen Krankenkassen anerkannt

## Kurs-Ort

Wenn nicht anders vermerkt:

Akademie der M.E.G.  
Gartenstraße 18  
72074 Tübingen

## Kursleitung



Markus Zeh

Jahrgang 1962

Dipl. Kulturpädagoge, Musikpädagoge und Musiker

Kursleiter für „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR)

Mitglied im MBSR-Verband

Mehrjährige Erfahrung mit „Gewaltfreier Kommunikation“ nach M.B. Rosenberg

Inspiziert vom „integralen Ansatz“ nach Ken Wilber und Leiter des „Integralen Salons Tübingen“

## Kontakt

MarkusZeh@web.de

[www.mbsr-tuebingen.de](http://www.mbsr-tuebingen.de) (im Aufbau)

Tel.: 07071-67644

## Infos

[www.mbsr-deutschland.de](http://www.mbsr-deutschland.de)

[www.mbsr-verband.org](http://www.mbsr-verband.org)

[www.meg-tuebingen.de](http://www.meg-tuebingen.de)

## Empfohlene Literatur:

Jon Kabat-Zinn,

Gesund durch Meditation,

Fischer TB € 10,00

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Die Schulung der Achtsamkeit führt zu einer neuen Sicht und Seinweise, weil sie dem Meditierenden die Kraft und Bedeutung des gegenwärtigen Augenblicks erschließt.

Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick in dem wir wirklich leben. Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen. Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung. Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben, um wirklich zu sehen, wirklich zu handeln, wirklich heil und gesund zu werden.

Jon Kabat-Zinn

