

Was erwartet mich im Kurs?

Was uns fesselt oder befreit, ist die Art und Weise, wie wir mit unseren Gedanken und Gefühlen umgehen.

Dieser Kurs unterstützt eigene Stabilisierungsprozesse und beinhaltet Achtsamkeitsübungen.

- Körperachtsamkeit: Bodyscan, Atemmeditation, Gehmeditation und Meditation im Sitzen oder Liegen
- Sanfte Übungen aus dem Yoga
- Schulung zum Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Impulsen, die durch Elemente aus der kognitiven Therapie ergänzt werden.

Der Kurs führt neben vielem anderen zur Stärkung des körperlichen und psychischen Immunsystems.

Wir üben die vielen guten Erfahrungen des Lebens mehr wertzuschätzen und die schwierigen besser zu surfen.

MBCT Kursablauf

Infoabend:

Donnerstag, 21.03.2024
von 18:00 - 19:30 Uhr.

Für den Infoabend bitte eine Anmeldung per Email direkt an info@lisagrashey.de oder Tel: 015224884229

Kurstermine: 11.04. / 18.04. / 25.04. / 02.05 / 16.05. / 23.05. / 30.05. / 13.06.2024 jeweils von 18:00 - 20:30 Uhr sowie ein Tag der Achtsamkeit am Samstag, 18.05.2024 von 8:00 - 13:00 Uhr.
Der Kurs findet in Präsenz statt.
Eine Online-Teilnahme ist für alle, die einmal im Urlaub sind, jederzeit möglich.



Lisa Grashey

Kurs MBCT

Kursbeginn: 11.04.2024

Infos auch online unter:

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

www.lisagrashey.de

Kurs mit 8 Kurseinheiten, Achtsamkeitstag, inklusive Skripten und Audiodateien.

Kursort: Praxis Lisa Grashey

Wackerstr. 33, 85051 Ingolstadt

Kursleitung: Lisa Grashey

Heilpraktikerin,

Trainerin / Supervisorin MBSR / MBCT

Kursgebühr: 120,-- Euro

Die Kursgebühr bitten wir auf folgendes

Konto zu überweisen:

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ing.

Konto: 531 66 302

IBAN: DE93 72150000 0053166302

BIC: BYLADEM1ING

Verwendungszweck:

MBCT / Kursdatum

Informationen und Anmeldung

Zu den Kursen bitten wir um **verbindliche schriftliche oder telefonische Anmeldung.**

Wir weisen Sie darauf hin, dass die Kursteilnahme auf eigene Verantwortung erfolgt.

Die Bayerische Krebsgesellschaft e. V. übernimmt keine Haftung.

Weitere Informationen zu diesem Kurs und unserem ganzjährigen Veranstaltungsprogramm erhalten sie in der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Ingolstadt.

Veranstalter und Kontakt

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Ingolstadt
der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
Levelingstraße 102**

85049 Ingolstadt

Tel: 0841/220 50 76-0

Fax: 0841/220 50 76-20

kbs-ingolstadt@bayerische-
krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Sie erreichen uns:

Mo. Mi. Do. 9.00 – 13.00 Uhr

Di. 13.00 – 18.00 Uhr

Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Spenden und Mitgliedschaft

Unser Veranstaltungsprogramm wird durch Spenden und Mitgliedsbeiträge finanziert.

Wir freuen uns über jede Spende.

Spenden an uns sind steuerbegünstigt.

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

MBCT-Kurs

**Geistesgegenwart und
Herzensgegenwart durch
Achtsamkeitsbasierte
Kognitive Therapie**



Jeder ist der Meister seines Schicksals.

Es ist an uns,

die Ursachen des Glücks zu schaffen.

**Das liegt in unserer eigenen
Verantwortung und nicht in der
irgendeines anderen.**

(Der XVI Dalai Lama)