

# Mitfühlend leben

## 8-Wochen-Kurs (April-Juni 2015)

### Inhalte

Schwerpunkt des Kurses *Mitfühlend leben* sind Übungen, um auf mitfühlende Weise mit sich selbst und anderen umzugehen. Der Kurs ist als Fortsetzung für ehemalige TeilnehmerInnen des 8-Wochen-Kurses *Stressbewältigung durch Achtsamkeit* gedacht. Er ist aber auch ein guter Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit.

### Kursleitung

Frank Zechner ist Diplom-Psychologe, Supervisor (ÖVS), Lehrsupervisor (Pädagogische Hochschule Kärnten, Viktor Frankl), Achtsamkeitslehrer (MBSR Verband Austria) und Buchautor.

### Termine - Ort - Kosten

Jeweils Donnerstags 19.00h - 21.15h an folgenden Tagen: 23.4., 30.4., 7.5., 21.5., 28.5., 11.6., 18.6., 25.6.2015. Das Tagesseminar „MIND only - Tag der Achtsamkeit“ findet am Sa., den 31. Mai 2015. von 9.00h - 16,00h statt. Der Kurs kostet 300,- Euro und findet in den Räumlichkeiten von IN bewegung (Aikido Dojo Villach-Landskron), Ossiacherstr. 93, 9500 Villach statt.

