

Stressabbau durch Achtsamkeit (MBSR)*

mit Acharya Mathias Pongracz et Dr. Otto Pichelhöfer

Sonntag 24. Juni bis Freitag 29. Juni



Dechen Chöling

Le Mas Marvént, F- 87700 St. Yrieix sous Aixe.

www.dechencholing.org tel. 05 55 53 55 52

Stressabbau durch Achtsamkeit (MBSR)*

mit Acharya Mathias Pongracz et Dr. Otto Pichelhöfer

Sonntag 24. Juni bis Freitag 29. Juni

In diesem Programm werden Techniken zur Verringerung körperlicher Spannungszustände, zur Bewältigung von Schmerz und Angstzuständen angeboten. Das Entwickeln der heilenden Kraft der Achtsamkeit, Tiefenentspannung, Körpergewahrsein, Atemgewahrsein und Techniken der Meditation. MBSR wurde vor 25 Jahren von Ion Kabat-Zinn in den USA entwickelt und wird mittlerweile in über 250 Kliniken weltweit mit Erfolg angewendet.

Ein positiver Effekt der Methode auf eine Reihe von Symptombildern wurde wissenschaftlich nachgewiesen. Sie befähigt einen Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen und stellt dafür notwendiges Werkzeug zur Verfügung.



Mathias Pongracz

Seit 1988 autorisierter Meditationslehrer, absolvierte in den letzten 20 Jahren

ein intensives Training von Achtsamkeitstechniken. MBSR-Training mit Ion Kabat Zinn. Seit 1989 Fernsehjournalist im österreichischen Fernsehen.



Dr. med. Otto Pichlhöfer

Arzt für Allgemeinmedizin, Osteopathe, Ausbildung in Akupunktur und Qi Gong.

Lehrt Meditation seit 1983. Ausbildung in MBSR bei Ion Kabat-Zinn in den USA.

* Mindfulness Based Stress Reduction



Dechen Chöling