

## **Das Angebot**

- + 8 Termine a 2 -3 Stunden, einmal in der Woche
- + 1 Tag der Achtsamkeit ca. 5 Stunden ( 10-15 Uhr)
- + Vorgespräch persönlich oder am Telefon
- + Kursunterlagen CDs mit Übungsanleitungen, Buch "Schmerzfrei durch Achtsamkeit"

## **Programminhalt**

- + Atemgewahrsein und Atemübungen
- + Körpergewahrsein und Entspannung
- + Sanfte Bewegungen aus dem Achtsamkeitsyoga
- + Achtsamkeitsübungen
- + Meditationen
- + Reflexionen und Gespräche
- + Kurzvorträge
- + tägliche Praxis zu Hause

## **Manuela Klesy**

- + Krankenschwester
- + MBSR Lehrerin
- + Breathworks Lehrerin
- + Yogalehrerin
- + Meditatonlehrerin
- + Absolventin des 7 jährigen Buddhistisch-Philosophischen-Studium



## **Weitere Angebote**

- + MBSR 8- Wochenkurs
- + Meditationskurse
- + Yogakurse
- + Einzel -MBSR -Yoga
- + Massagen/Energiearbeit

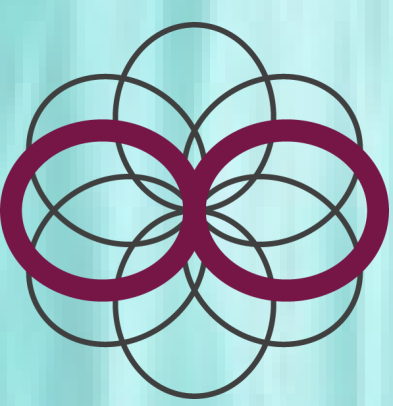
## **Termine und Kosten**

Aktuelle Termine und Kosten entnehmen Sie bitte dem Einlegeblatt, der Website oder rufen sie mich an.

## **Anmeldung und Info**

Tel.: 06341/930180  
Handy: 0157 85786203  
Website: [www.8sam-landau.de](http://www.8sam-landau.de)

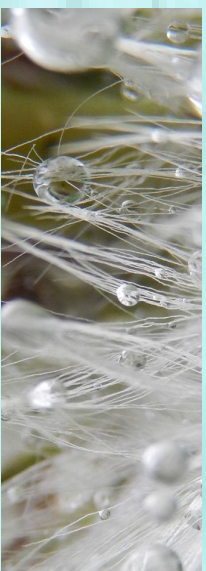
# **Breath Works**



## **Der achtsame Weg**

## **mit Schmerzen**

[www-8sam-landau.de](http://www-8sam-landau.de)



## Über „Breathworks“



Der Breathworks Ansatz zu Mindfulness-Based Pain Management (MBPM)“ ist der umfassendste, tiefgründigste, anwendungsfreundlichste Ansatz, um zu lernen, mit chronischen Schmerzen zu leben, den ich kenne ....Ich bewundere Vidyamala unglaublich... Ihr Ansatz basiert auf dem neuesten Stand der Forschung und könnte Ihr Leben retten und es Ihnen zurückgeben.“

(Jon Kabat-Zinn)

## Vidyamala Burch (Die Begründerin)

Vidyamala erlitt bei einem Unfall eine Wirbelsäulenverletzung. Nach zahlreichen Operationen litt sie viele Jahre unter heftigen chronischen Schmerzen. Durch Selbsterforschung in der Meditation aber auch im Alltag, gelang es ihr heraus zu finden, welche Denk- und Handlungsmuster ihren Schmerz verstärkten. Welche Art des Seins ihr half, ein Leben in Fülle und Freude wieder zu finden, trotz anhaltender Schmerzen. So entstand das 8-Wochen-Programm für Menschen mit chronischen Schmerzen.

## Der achtsame Weg mit Schmerz

Der Breathworks 8-Wochen-Kurs lehrt Dich Achtsamkeitsfähigkeiten, um Dir zu helfen, die Qualität Deines Lebens und Deiner Gesundheit zu verbessern:

- + bewusster zu handeln, bewusster zu leben
- + Atem- und Körperbewusstsein
- + Sanfte, achtsame Bewegung und Entspannung
- + Achtsamkeitsmeditation,
- + mit Schmerz, Krankheit und Stress besser umgehen zu können
- + Dein Leben wieder zu genießen

