

Achtsamkeits-News

Feb 2015



Symposium für Verantwortungsvolle Prävention in Wien

Vom 28. Feb. bis 1. März 2015 findet in Wien das Symposium für Verantwortungsvolle Prävention statt. Dieses Symposium wird von SOS-Körper (*Univ. Prof. Dr. Hans Tilscher*) veranstaltet und widmet sich speziell der Frage: Welchen Beitrag können Orthopädie und Achtsamkeitsansätze zur gesundheitlichen Prävention leisten. Ich werde als Gastredner dort zum Thema *Das achtsame Unternehmen und MBSR* sprechen. ([Info und Anmeldung](#))

8-Wochen-Kurs Mitgefühl leben

Ab 23. April 2015 findet wieder ein 8-Wochen-Kurs *Mitgefühl leben* in Villach statt. Schwerpunkt des Kurses 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. ([Info, Anmeldung](#) und [Flyer](#))

Neue Cartoon-Videos

Habe über Weihnachten drei neue Cartoon-Videos zum Thema Sonnengruß und Achtsamkeit gemacht. ([siehe hier](#))

Einführungseminar in der Diakonie Kärnten

Am 7. März findet in der Diakonie Kärnten ein Einführungseminar zum Thema *Stressbewältigung durch Achtsamkeit* statt. ([Infos und Anmeldung](#))

3 tages Achtsamkeits-Retreat im Juni

Für das 3 tages Achtsamkeits-Retreat (schweigend) vom 4.-7. Juni 2015 im Kloster Wernberg gibt es noch freie Plätze! ([Info und Anmeldung](#))

Meditation macht reich!

Zu guter Letzt noch ein [Link zum Artikel](#) des Manager-Magazin: *7 Gründe, weshalb Meditation Sie reich macht*. Tja, Achtsamkeits-Meditation machen nun wohl schon viele in der Wirtschaft und an der Börse, wenn man diesem nicht ganz erst gemeinten (oder doch) Artikel glaubt.

Ich wünsche allen einen schönen Frühling
mit herzlichen Grüßen
Frank Zechner

Wer keine Achtsamkeits-News mehr bekommen möchte, kann sich hier [abmelden](#).