

# Vortrag



**Gespräche über Lebenskunst  
in der Apotheke**

## **Achtsamkeit zwischen Stress- bewältigung und Spiritualität**

Die Praxis der Achtsamkeit findet heute in besonderer Weise Verbreitung durch das Programm „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR), meist übersetzt mit „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Es wurde von dem amerikanischen Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn entwickelt, um die Weisheit meditativer Traditionen für die Medizin und Gesundheitsbildung von heute fruchtbar zu machen. Ursprünglich kommt die Kultur der Achtsamkeit aus der Spiritualität wie sie u.a. etwa auch in der christlichen Kontemplation zu finden ist.

**Referent:** **Dipl.-Theologe Michael Seitlinger, Meditations- und MBSR-Achtsamkeitslehrer,** Leiter des Forums für Achtsamkeit und Stressbewältigung, München

**Datum:** **Dienstag, 15. 10. 2019, 20.15–21.30 Uhr**

**Anmeldung:** **bitte unter Tel. 0 81 31/40 91**

**Ort:** **Frühlings-Apotheke,**  
Frühlingstraße 33, Dachau  
Gebührenfrei, Spende erwünscht

**Veranstalter:** In Kooperation mit dem Dachauer Forum

Dr. Thomas Bayer

**Frühlings**



im Bahnhofcenter Dachau

**Apotheke**

Mo.–Fr. 8–20 Uhr, Sa. 8–14 Uhr

Telefon (0 81 31) 40 91

[www.fruehlings-apotheke.de](http://www.fruehlings-apotheke.de)