

Anyoji Sangha

MBSR8 週間コースのご感想をお寄せ下さい

- ◇ MBSR8 週間コースはいかがでしたでしょうか？このコースをより良いものにするため、ご感想を受け賜り今後の参考にさせていただきたく存じます。ご協力をよろしく願いいたします。

8週間、あっという間でした。始めは最後までついていけるか心配でしたが、毎日、継続して取り組むことで、心・体による変化（気付き）を感じられ、モチベーションを維持することができました。イライラや落ち込みやすい気質であるとは思っていましたが、コースを通して、体の変化や心の動きを見つめることを意識する内、そんな自分を受入れ、労わる気持ちが芽生え、前よりも少し、心にゆとりが保てるようになってきました。

参加者同士のセッションも楽しく、様々な気付きをいただきました。コースは終わってしまいましたが、学んだことを今後も継続していきたいと思います。一人では甘えてしまうかもしれないので（いや、きっとそうなる…）、時々、安養寺へ行きたいなど思っています。

(40 代女性)

- ◇ 上記のご感想を公式ホームページやブログなどに掲載させていただきますか？（YES）
ご協力ありがとうございました。

医王山安養寺 〒671-4232 兵庫県宍粟市波賀町齋木 588

TEL:0790-75-2044 E-mail:anyojisangha@gmail.com