

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。ご協力をよろしくお願いいたします。

8 週間（+リトリート）のご指導ありがとうございました。

この2か月余りの期間は新鮮で刺激的な体験に満ちていました。始める前は

2か月間続けられるかどうか不安もありましたが、いざ始めてみると毎日

が刺激的で、積極的に取り組んでいる自分に驚きました。

自動思考との距離の取り方は試行錯誤でしたが、ボディスキャンやヨーガ

の瞑想を繰り返す中で、なんとなくですが感覚がつかめてきたように感じて

います。改めて体系的に取り組むことの意味を感じることができました。

これからも、瞑想・ボディスキャン・ヨーガを中心に生活の中に取り入れ

ながら、継続していきたいと思っています。そして継続していくことで、

自分自身に何が起こるのか、クワクしながら良い意味で面白がって

やっていきたいと思っています。 ありがとうございます。

(年齢/ 50 代)

- ◇ 上記のご感想を公式ホームページに掲載させていただきますか？（ YES ・ NO ）
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