

MBSR

Kursangebot *Apr-Juni 24*

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Jon Kabat Zinn

Fühlst du dich oft erschöpft, überarbeitet, ausgelaugt? Hast du den Wunsch, den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit zu begegnen und einen guten Umgang mit Stress zu finden?

Dann kann das Erlernen der Achtsamkeit ein Weg für dich sein, um mehr in Kontakt mit dir selbst zu kommen, langanhaltende Veränderungen in deinem Leben anzustoßen; gesünder, stabiler und mit innerer Ruhe den Herausforderungen des Alltags zu begegnen und mehr Lebensfreude und Zufriedenheit zu genießen.

„Du kannst die Wellen des Lebens nicht aufhalten. Aber du kannst lernen auf ihnen zu surfen.“ **Jon Kabat-Zinn**



Gern möchte ich Sie hierbei mit diesem Kurs unterstützen.

MBSR ist eines der umfassendsten und am besten wissenschaftlich untersuchten Achtsamkeitsprogramme, zu dem acht Kurstermine und ein Tag der Achtsamkeit gehören.

Kurstermine 8 Donnerstage, jeweils 18:00– 20:30 Uhr
18.04. - 13.06. 2024 (nicht am 09.05. Himmelfahrt)

Tag der Achtsamkeit Sonntag, 02. Juni 2024, 10:00 – 17:00 Uhr

Ort HeilZeitRaum, Garnstraße 35, 14482 Potsdam

Preis 320 Euro; Ermäßigung / Zahlungsvereinbarungen im Einzelfall möglich

Anmeldung Annette Riedinger, MBSR Lehrerin
0178 1844866 / a.riedinger@gmx.com

Bei Interesse können wir uns gern zu einem **unverbindlichen Vorgespräch** verabreden und alles Weitere besprechen.

Mitglied des MBSR-MBCT Vereins

