

MBSR

Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeitstraining im Herbst 2018

Wir alle sind täglich vielen Stresssituationen ausgesetzt und so wird es vermutlich auch bleiben. Wie wir mit Stress umgehen, hängt in erster Linie von uns und unserer Stresskompetenz ab.

Wir bieten Ihnen eine Möglichkeit, mit Stress, Schmerzen, Krankheiten und anderen Herausforderungen des täglichen Lebens auf eine andere Weise umgehen zu lernen.

- 8-Wochen-Programm
- Techniken der Meditation praktizieren
- sanfte Körperübungen erfahren
- BodyScan erlernen
- eigenes Stressverhalten ergründen
- Anregungen, Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren
- umfangreiches Übungsmaterial
- Tag der Achtsamkeit
- max. 6 Teilnehmende
- Vorerfahrungen sind nicht notwendig

Ist Ihr Interesse geweckt? Wollen Sie mehr über das Achtsamkeitstraining erfahren? Dann kommen Sie zur unverbindlichen Informationsveranstaltung von achtsam.ruhr:

MBSR-Einführungsveranstaltung
(kostenfrei und unverbindlich)

Dienstag, 04.09.2018, 18:30 bis 20:00 Uhr

Kursleitung: Sabine Knappeide

Was	Datum	Kurszeiten
1. Treffen	25.09.2018	18:30 bis 21:00 Uhr
2. Treffen	02.10.2018	18:30 bis 21:00 Uhr
3. Treffen	09.10.2018	18:30 bis 21:00 Uhr
4. Treffen	30.10.2018	18:30 bis 21:00 Uhr
5. Treffen	06.11.2018	18:30 bis 21:00 Uhr
6. Treffen	13.11.2018	18:30 bis 21:00 Uhr
Tag der Achtsamkeit	18.11.2018	09:30 bis 16:30 Uhr
7. Treffen	20.11.2018	18:30 bis 21:00 Uhr
8. Treffen	27.11.2018	18:30 bis 21:00 Uhr

Teilnahmegebühr

Die Kursgebühr beträgt einmalig 350 € pro Person.
(8 Seminare à 2,5 Stunden, Tag der Achtsamkeit (7 Std.),
Kursmaterial und Übungs-Audiodateien).

Für den Kurs können Zuschüsse bei der
Krankenkasse beantragt werden.



Kursbezeichnung:
MBSR-Kurs sk 2018.02

achtsam  ruhr
jetzt einfach sein

Sabine Knappeide

Ort: Seminarraum Dinslaken
Marktstraße 8, 46535 Dinslaken

Kontakt: an@achtsam.ruhr
Buchung und Infos: www.achtsam.ruhr