

INFOABEND zum

MBSR 8 WOCHEN- KURS

Wie können wir in beschleunigten Zeiten gelassener mit Stress umgehen und Möglichkeiten finden, in der Balance zu bleiben?

Erfahren Sie an diesem Abend mehr über den Ablauf und den Inhalt des 8-Wochen-Trainingsprogramms, das von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn in den 70er Jahren am Medical Center der Universität von Massachusetts entwickelt wurde.

10. Oktober
19.00 – 20.00 Uhr

Teilnahme kostenfrei

Anmeldung bis
08. Oktober 2019

GESUNDHEIT • STRESSREDUKTION • ERHÖHTE LEBENSQUALITÄT

Die Wirksamkeit des MBSR-Programms ist langjährig erforscht und durch verschiedene internationale Studien belegt.

NÄCHSTER PROGRAMMSTART

28. Oktober 2019

VERANSTALTUNGSORT UND ANMELDUNG

MOSAİK Seminarraum. Flurstraße 4 b, 82239 Alling
Tel 089 802005, Mobil 0170 1658608
info@mosaik-schuhbeck.de
mosaik-schuhbeck.de



SIE SIND AUF DER SUCHE NACH ETWAS, UM

- mit Belastungen und Stress besser umzugehen
- die Gedankenkarusselle anzuhalten und wieder mehr im Moment zu landen
- sich weniger erschöpft und kraftvoller zu fühlen
- wieder mehr in Kontakt mit sich selbst zu kommen