

HERBST-
KURS ab
14. Sept. 2020

Anmeldung bis
14. August

MBSR

DEM STRESS MIT ACHTSAMKEIT BEGEGNEN

SIE SIND AUF DER SUCHE NACH ETWAS, UM

- mit Belastungen und Stress gelassener umzugehen
- das Gedankenkarussell anzuhalten
- präsenter und fokussierter zu sein
- sich weniger erschöpft und kraftvoller zu fühlen
- wieder mehr in Kontakt mit sich selbst zu kommen?

Dann könnte dieses Programm genau das Richtige für Sie sein.

MBSR – EIN WEG ZU DEN EIGENEN RESSOURCEN

MBSR ist ein bewährtes und erforschtes 8-wöchiges Trainingsprogramm, um mit Belastungen und Stress besser umzugehen. Es steht für Mindfulness Based Stress Reduction, was übersetzt soviel heißt wie „achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“. Neben der Dynamik unserer Zeit, der Fülle an Aufgaben und hohen Anforderungen sind es oft die „normalen“ Dinge des Alltags, die uns unter Stress setzen – der verpasste Bus, Ärger mit dem Kollegen, das Warten in der Schlange.

Das MBSR-Programm beinhaltet wirksame Übungen, sich der eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst zu werden und eröffnet einen Raum für Alternativen zu einschränkenden Denk- und Verhaltensmustern. Diese 8 Wochen sind ein Geschenk, das Sie sich selbst machen können. Das Programm zeigt einen Weg für mehr Klarheit und Präsenz und ermöglicht, das eigene Leben bewusster zu leben.

KURSTERMINE

Beginn: 14.09.2020, Termine immer montags von 19.00 – 21.30 Uhr

21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 26.10., 09.11.2020

Termin 1-Tages-Retreat 24.10. oder 25.10.2020 (wird mit der Gruppe gemeinsam festgelegt)

Kursgebühr: € 410,--

MBSR

DEM STRESS MIT ACHTSAMKEIT BEGEGNEN

WAS DAS MBSR-PROGRAMM BEINHALTET

- 8 Kursabende á 2,5 Std. in einer Gruppe von max. 8 Teilnehmern
- Kursunterlagen mit Informationen und Praxisübungen
- ein 1-Tages-Retreat
- ein persönliches Gespräch vor Programmbeginn und nach Programmende
- Audiodateien oder CD für das Üben zuhause

ICH FREUE MICH, SIE DABEI ZU BEGLEITEN

Christine Schuhbeck
Persönlichkeitstrainerin & Coach
zertifizierte MBSR-Lehrerin

Tel: 089 802005
Mobil: 0170 1658608
E-Mail: info@mosaik-schuhbeck.de
www.mosaik-schuhbeck.de



SIE MÖCHTEN GERNE WEITERE INFORMATIONEN?

Verschaffen Sie sich an diesem Info-Abend einen Eindruck, wie Sie das 8-Wochen Programm für sich nutzen können und welche Chance darin steckt.

Sie haben an den beiden Terminen keine Zeit?

Dann rufen Sie mich einfach an. Gerne beantworte ich Ihre Fragen.



VERANSTALTUNGORT

MOSAİK-Seminarraum, Flurstraße 4 b, 82239 Alling



RAUM FÜR PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

MOSAİK Persönlichkeit & Lebensraum Christine Schuhbeck • Allinger Straße 48 • D-82178 Puchheim