

# INFOABEND zum

## MBSR 8 WOCHEN- KURS

Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen

17. Dezember  
19.00 – 20.00 Uhr

Teilnahme kostenfrei

Anmeldung bis  
12. Dezember 2019

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.

**GESUNDHEIT • STRESSREDUKTION • ERHÖHTE LEBENSQUALITÄT**

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

### NÄCHSTER PROGRAMMSTART

03. Februar 2020

### VERANSTALTUNGSORT UND ANMELDUNG

MOSAIK Seminarraum, Flurstraße 4 b, 82239 Alling

Tel 089 802005, Mobil 0170 1658608

info@mosaik-schuhbeck.de

[mosaik-schuhbeck.de](http://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

Dann lohnt sich die Teilnahme an diesem Informationsabend. Verschaffen Sie sich einen Eindruck, wie Sie das MBSR-Programm für sich nutzen können und welche Chance darin steckt.

