

INFOABENDE

MBSR 8 WOCHEN- KURS

12.11.2020
01.12.2020
11.01.2021

19.00 – 20.00 Uhr
ONLINE

Teilnahme kostenfrei

Anmeldung
3 Tage vor Termin

Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen

Gerade im Moment, wo wir alle inmitten der Ungewissheiten und veränderten Lebensbedingungen unseren Weg finden möchten, ist es oft anspruchsvoll, sich nicht von Befürchtungen und Ängsten mitreißen zu lassen. Wie können wir in diesen herausfordernden 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

01. Februar 2021

Das MBSR-Programm findet aus heutiger Sicht als Präsenztraining statt.

VERANSTALTUNGSORT UND ANMELDUNG

MOSAİK Seminarraum. Flurstraße 4 b, 82239 Alling

Tel 089 802005, Mobil 0170 1658608

info@mosaik-schuhbeck.de | mosaik-schuhbeck.de

Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode für die Teilnahme per Zoom und den Download für das Programm, falls Sie Zoom noch nicht nutzen.

SIE SIND AUF DER SUCHE NACH ETWAS, UM

- 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 über die Chance, die in diesem Programm steckt und lernen Sie die Kursleiterin Christine Schuhbeck persönlich kennen, die Sie während des 8-Wochen-Trainings begleiten wird.

