



Achtsamkeit wirkt!

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR 8-Wochen-Kurs im **Live Online-Seminar**

Termine:

Montag Mo1 9.00 - 11:30 Uhr 26.04./ 03.05./ 10.05./ 17.05./ 07.06./ 14.06./
21.06./28.06.2021 **NICHT 25.05. + 31.05.2021**

Tag der Achtsamkeit 26.06. / 10:00 - 14:00 Uhr

Montag Mo2 18.30 - 21:00 Uhr 26.04./ 03.05./ 10.05./ 17.05./ 07.06./ 14.06./
21.06./28.06.2021 **NICHT 25.05. + 31.05.2021**

Tag der Achtsamkeit 26.06. / 10:00 - 14:00 Uhr

Kursgebühr 300,00 EUR. (**200,00 EUR** für SWB-Mitglieder)

In dem MBSR-Kurs trainieren Sie innerhalb von 8 Wochen, die Fähigkeit Achtsamkeit zu entwickeln und damit Ihre Eigenwahrnehmung von Körper-/Reaktionen, Gefühlen und Gedankenmustern zu verbessern. Das Reflektieren der wahrgenommenen Gefühle, Gedanken und Körperreaktionen nach den jeweiligen Übungen schafft klarere Zusammenhänge und eigene Muster können erkannt werden. Diese Kombination aus Meditation und anschließender Reflektion macht MBSR zu einer sehr wirksamen und nachhaltigen Stressbewältigungsmethode.

Entscheidend für Ihren Kurserfolg

Die Bereitschaft an 6 Tagen die Woche ca. 45 - 60 min zu üben. Das tägliche Üben ist Voraussetzung, um die neue Gewohnheit der Achtsamkeitspraxis in Ihnen zu entwickeln und zu etablieren.

Weitere Informationen über den Ablauf und die Inhalte des Kurses und welche Vorteile ein **Live-Online-Kurs** haben kann, finden Sie auf meiner Webseite <http://www.editaheinzinger.de/>

Melden Sie sich jetzt an!

(Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt)

Edita Heinzinger

Zertifizierte Achtsamkeitslehrerin

MBSR . PME . TAA

Business-Coach

06139 355 09 20

e.heinzinger@go-comm.de

