

achtsamOruhr

jetzt einfach sein

MBSR

Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeitstraining im Frühjahr 2019

Wir alle sind täglich vielen Stresssituationen ausgesetzt und so wird es vermutlich auch bleiben. Wie wir mit Stress umgehen, hängt in erster Linie von uns und unserer Stresskompetenz ab.

Wir bieten Ihnen eine Möglichkeit, mit Stress, Schmerzen, Krankheiten und anderen Herausforderungen des täglichen Lebens auf eine andere Weise umgehen zu lernen.

- 8-Wochen-Programm
- Techniken der Meditation praktizieren
- sanfte Körperübungen erfahren
- BodyScan erlernen
- eigenes Stressverhalten ergründen
- Anregungen, Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren
- umfangreiches Übungsmaterial
- max. 4 Teilnehmende
- Vorerfahrungen sind nicht notwendig

Ist Ihr Interesse geweckt? Wollen Sie mehr über das Achtsamkeitstraining erfahren? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Weitere Informationen gibt bei einem Anmeldegespräch!
(kostenfrei und unverbindlich)

Kursleitung: Sabine Knappheide

Was	Datum	Kurszeiten
1. Treffen	09.04.2019	18:30 bis 21:00 Uhr
2. Treffen	23.04.2019	18:30 bis 21:00 Uhr
3. Treffen	30.04.2019	18:30 bis 21:00 Uhr
4. Treffen	07.05.2019	18:30 bis 21:00 Uhr
5. Treffen	14.05.2019	18:30 bis 21:00 Uhr
6. Treffen	21.05.2019	18:30 bis 21:00 Uhr
7. Treffen	28.05.2019	18:30 bis 21:00 Uhr
8. Treffen	04.06.2019	18:30 bis 21:00 Uhr

Teilnahmegebühr

Die Kursgebühr beträgt einmalig 350 € pro Person.
(8 Seminare à 2,5 Stunden, Kursmaterial und Übungs-
Audiodateien).

Für den Kurs können Zuschüsse bei der
Krankenkasse beantragt werden.



Kursbezeichnung:
MBSR-Kurs sk 2019.01

achtsam  ruhr
jetzt einfach sein

Sabine Knappheide

Ort: achtsam.ruhr
Wallstraße 8, 46535 Dinslaken

Kontakt: an@achtsam.ruhr
Buchung und Infos: www.achtsam.ruhr