

# MBSR-Kompaktkurs auf Texel

Einübung von Achtsamkeit  
11. bis 16. März 2019

An der Nordsee den Alltag hinter sich lassen, in Ruhe neue Energie tanken und Impulse für den Alltag mit nach Hause nehmen.

Es besteht Möglichkeit, mit Stress, Schmerzen, Krankheiten und anderen Herausforderungen des Alltags auf eine andere Weise umgehen zu lernen.

- ein 6-tägiges Kompakt-Programm
- Techniken der Meditation praktizieren
- sanfte Körperübungen erfahren
- BodyScan erlernen
- eigenes Stressverhalten ergründen
- Anregungen, Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren
- umfangreiches Übungsmaterial
- max. 12 Teilnehmende
- Vorerfahrungen sind nicht notwendig

Wollen Sie mehr über das Achtsamkeitstraining erfahren? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

Sabine Knappheide  
Manfred Müller-Knappheide

Telefon: 02064/9927093

Email: [an@achtsam.ruhr](mailto:an@achtsam.ruhr)

Buchung und Infos: [www.achtsam.ruhr](http://www.achtsam.ruhr)

**Kursleitung: Sabine Knappheide &  
Manfred Müller-Knappheide**

Datum	Kurszeiten
Montag 11.03.2019	10:00 bis 13:30 Uhr inklusive Mittagessen
Dienstag 12.03.2019	10:00 bis 16:30 Uhr inklusive Mittagspause
Mittwoch 13.03.2019	10:00 bis 13:30 Uhr inklusive Mittagessen
Donnerstag 14.03.2019	10:00 bis 16:30 Uhr inklusive Mittagspause
Freitag 15.03.2019	10:00 bis 16:30 Uhr inklusive Mittagspause
Samstag 16.03.2019	10:00 bis 12:30 Uhr

## Teilnahmegebühr

Die Kursgebühr beträgt einmalig 440 € pro Person. (8 Einheiten á 2,5 Stunden, Kursmaterial und Übungs-Audiodateien sowie Getränke und fünf mal Mittagsimbiss)

Ein Zuschuss der Krankenkasse ist vor Beginn des Kurses zu beantragen, da dieser anerkannte Kurs im Ausland stattfindet!

Neben der Kursgebühr entstehen Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Anreise. Bei der Auswahl und Buchung sind wir auf Wunsch behilflich.

## Kursbezeichnung:

MBSR-Kompaktkurs auf Texel sama 2019.01

achtsam  ruhr  
jetzt einfach sein