



Achtsamkeit

Achtsamkeitstraining

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Kabat-Zinn (MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein Trainingsprogramm für unseren Geist und beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung.

MBSR bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, Schmerzen oder schwierigen Kommunikationssituationen. Es stellt sich eine größere Gelassenheit ein und eine Beruhigung von Körper und Geist. Sie können Einfluss nehmen auf den eigenen Zustand.

Kurs
Dienstags von 18:30 - 20:30 Uhr
vom 27.10. bis 15.12.2020
inkl. Achtsamkeitstag am 05.12.2020

Nähere Informationen bei
Karin Bradley
Zertifizierte MBSR Lehrerin

Telefon 0234 - 950 42 50
info@fit-well.de