





Wann:	Was:	Leitung:	Anmeldung und Information
Achtsamkeit – MBSR <i>(bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)</i>			
Vorträge: „Mit Achtsamkeit gegen Stress Burnout und Co.“		Frauke Reese	Frauke Reese
<p>Dienstag: 05.12.17 + 09.01.18 um 11 Uhr oder Freitag: 08.12.17 + 12.01.18 um 15 Uhr <i>kostenfrei</i></p>	<p>Info-Veranstaltungen zum MBSR-Kurs -Stressbewältigung durch Achtsamkeit: „Mit Achtsamkeit gegen Stress, Burnout und Co.“</p>		<p>- <i>lebevoll</i> – Praxis für Gesundheitskultur</p>
Kurse: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) <i>(bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)</i>			<p>Karl-Hofer-Str. 4 – 6 14163 Berlin</p>
<p>Dienstags: 10:30 – 13 Uhr, 23.01. – 20.03.2018 Tag der Achtsamkeit: Samstag den 10.03.2018 von 9:45 – 16 Uhr</p> <p>Freitags: 15: – 17:30 Uhr, 26.01. – 23.03.2018 Tag der Achtsamkeit: Sonntag den 11.03.2017 von 9:45 – 16 Uhr</p> <p>Preis je Kurs: 350,- €</p>	<p>MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn ist ein ganzheitliches, evidenz-basiertes Programm, in dem praktische achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion vermittelt und mit Hilfe von Übungs-CDs zu Hause geübt werden. Theorie und Praxis werden so verknüpft, dass die Fähigkeit zur Selbstreflexion und damit das Erkennen von Zusammenhängen zwischen eigenem Verhalten und den daraus resultierenden Konsequenzen geschult werden.</p>	<p>Mind-Body-Medizin- Gesundheitstherapeutin Heilpraktikerin Psychotherapie</p> <p>MBSR- und MBCT-Lehrerin MSC-Trainer-Trainer</p> <p>Mitglied des MBSR-Verbandes</p> 	<p>Tel.: 030-64834934</p> <p>info@lebevoll.de</p>  <p>www.lebevoll.de</p>
	<p>lebevoll – Praxis für Gesundheitskultur</p>	<p>Karl-Hofer-Str. 4 – 6 14163 Berlin</p>	<p>www.lebevoll.de</p>