

Achtsamkeit – MBSR (zertifiziert im Rahmen des § 20 SGB V)

Vortrag: „Mit Achtsamkeit gegen Stress Burnout und Co.“ *kostenfrei*

Anmeldung und Information:

Dienstag: **21.08.2018** von **10 – 11:30 Uhr**

Info-Veranstaltungen zum **MBSR-Kurs** - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Kurse: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) *(bezuschussungsfähig nach § 20 SGB V)*

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 Verhalten und den daraus resultierenden Konsequenzen geschult werden.

Kursorte:

lebevoll – Praxis für Gesundheitskultur

Karl-Hofer-Str. 4 – 6
14163 Berlin

SEI EINFACH

Babelsberger Str. 43
10715 Berlin Wilmersdorf

Zentrum für seelische Gesundheit

Kurfürstendamm 216
10719 Berlin

Dienstags:

10:00 – 12:30 Uhr

04.09. – 06.11.2018

(außer 02. + 30.10.)

Tag der Achtsamkeit:

Samstag den 20.10. von 9:45 – 16 Uhr

Dienstags: **18:30 – 21 Uhr**

07.08. – 25.09.2018

Dienstags: **18:00 – 20:30 Uhr**

09.10. – 11.12.2018

Tage der Achtsamkeit *(freiwillig)*:

Samstag den 20.10. von 9:45 – 16 Uhr

Sonntag den 25.11. von 9:45 – 16 Uhr

In der **Praxis „lebevoll“**
Karl-Hofer-Str. 4 - 6, 14163 Berlin

Donnerstags:

18:00 – 20:30 Uhr

30.08. – 18.10.2018

Tag der Achtsamkeit:

Sonntag den 07.10. von 9:45 – 16 Uhr



Frauke Reese

Mind-Body-Medizin-
Gesundheitstherapeutin
Heilpraktikerin Psychotherapie
MBSR-, MBCT-, MSC-Lehrerin
Mitglied des MBSR-Verbandes



Tel.: 030-64834934

info@lebevoll.de

www.lebevoll.de



Preis 390,-€ (inkl. Vor- und Nachgespräch sowie Kursunterlagen)