

# 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**



**Frauke Reese**

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

**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:

<i>lebevoll – Praxis für Gesundheitskultur</i> Karl-Hofer-Str. 4 – 6, 14163 Berlin	<b>SEI EINFACH</b> Babelsberger Str. 43, 10715 Berlin	<b>Zentrum für seelische Gesundheit</b> Kurfürstendamm 216, 10719 Berlin
<p><b>Dienstags:</b> <b>10:00 – 12:30 Uhr</b> <b>04.09. – 06.11.2018</b> <i>(außer 02. + 30.10.)</i></p> <p>Tag der Achtsamkeit: <b>Samstag den 20.10. von 9:45 – 16 Uhr</b></p>	<p><b>Dienstags: 18:30 – 21 Uhr</b> <b>07.08. – 25.09.2018</b></p> <p><b>Dienstags: 18:00 – 20:30 Uhr</b> <b>09.10. – 11.12.2018</b></p> <p>Tage der Achtsamkeit <i>(freiwillig):</i> <b>Samstag den 20.10. von 9:45 – 16 Uhr</b> <b>Sonntag den 25.11. von 9:45 – 16 Uhr</b></p> <p>In der <b>Praxis „lebevoll“</b> Karl-Hofer-Str. 4 - 6, 14163 Berlin</p>	<p><b>Donnerstags:</b> <b>19:00 – 21:30 Uhr</b> <b>30.08. – 18.10.2018</b></p> <p>Tag der Achtsamkeit: <b>Sonntag den 07.10. von 9:45 – 16 Uhr</b></p>

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

