

Wann:	Was:	Leitung:	Anmeldung & Information
Achtsamkeit – MBSR (zertifiziert im Rahmen des § 20 SGB V)			
6-Tage Kompakt-Kurs: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) (bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)		Frauke Reese	Frauke Reese
<p>Freitag 28.09. – Mittwoch 03.10.2018</p> <p>Fr.: 28.09. 18 – 20:30 Uhr</p> <p>Sa.: 29.09. 10 – 12:30 Uhr & 14:30 – 17 Uhr</p> <p>So.: 30.09. 10 – 12:30 Uhr & 14:30 – 17 Uhr</p> <p>Mo.: 01.10. 10 – 12:30 Uhr & 14:30 – 17 Uhr</p> <p>Di.: 02.10. 10 – 16 Uhr Tag der Achtsamkeit</p> <p>Mi.: 03.10. 10 – 12:30 Uhr</p> <p>Preis: 395,- € (inkl. Vorgespräch & Kursunterlagen)</p>	<p>MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction <i>nach Jon Kabat-Zinn</i></p> <p>ist ein ganzheitliches, evidenz-basiertes Programm, in dem praktische achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion vermittelt und mit Hilfe von Übungs-CDs zu Hause geübt werden.</p> <p>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>	<div data-bbox="1245 341 1659 746" data-label="Image"> </div> <p>Mind-Body-Medizin- Gesundheitstherapeutin Heilpraktikerin Psychotherapie</p> <p>MBSR- und MBCT-Lehrerin MSC-Lehrerin (Mindful Self- Compassion)</p> <p>Mitglied des MBSR-Verbandes</p> <div data-bbox="1317 1193 1585 1350" data-label="Image"> </div>	<p>- <i>lebevoll</i> – Praxis für Gesundheitskultur</p> <p>Karl-Hofer-Str. 4 – 6 14163 Berlin</p> <p>Tel.: 030-64834934</p> <p>info@lebevoll.de</p> <div data-bbox="1738 979 2123 1225" data-label="Image"> </div> <p>www.lebevoll.de</p>
	<p>lebevoll – Praxis für Gesundheitskultur Karl-Hofer-Str. 4 – 6, 14163 Berlin</p>		<p>www.lebevoll.de</p>