

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

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

**Anmeldung und Information:**

**Messe: Alternative Heilmethoden** am **Samstag: 01.12.2018** von **14 – 15 Uhr** im **Konferenzraum** des **Zehlendorfer Rathauses**: Einblicke in das 8-Wochen Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ **MBSR**



**Frauke Reese**

Mind-Body-Medizin-  
Gesundheitstherapeutin

Heilpraktikerin Psychotherapie

MBSR-, MBCT-, MSC-Lehrerin

Mitglied des MBSR-Verbandes

**Kurse: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR)** (*bezuschungsfähig 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

**Zentrum für seelische Gesundheit**

Kurfürstendamm 216, 10719 Berlin

**Freitags:**

**9:30 – 12:00 Uhr**

**18.01. – 22.03.2019**

(außer 08.02. + 08.03.)

Tag der Achtsamkeit:

**Samstag den 09.03.**

von **9:45 – 16 Uhr**

**Dienstags: 17:30 – 20 Uhr**

**19.02. – 09.04.2019**

**Anmeldeschluss: 11.12.2018**

Tag der Achtsamkeit (*freiwillig*):

**Samstag den 30.03.**

von **9:45 – 16 Uhr**

in der **Praxis „lebevoll“**

*Karl-Hofer-Str. 4 – 6, 14163 Berlin*

**Donnerstags:**

**18:00 – 20:30 Uhr**

**14.02. – 04.04.2019**

Tag der Achtsamkeit:

**Sonntag den 24.03.**

von **9:45 – 16 Uhr**

**Preis 360,-€** (inkl. Vor- und Nachgespräch sowie Kursunterlagen)

