

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

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

Anmeldung und Information:

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/Downloads 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.



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



Kursorte:

Zehlendorf

Wilmersdorf

lebevoll – Praxis für Gesundheitskultur

Karl-Hofer-Str. 4 – 6, 14163 Berlin

SEI EINFACH

Babelsberger Str. 43, 10715 Berlin

Freitags:

9:30 – 12:00 Uhr

03.05. – 28.06.2019

(außer 31.05.)

Tag der Achtsamkeit:

Sonntag den 16.06. von 9:45 – 16 Uhr

Dienstags:

17:30 – 20 Uhr

07.05. – 25.06.2019

Tag der Achtsamkeit *(freiwillig):*

Samstag den 15.06. von 9:45 – 16 Uhr

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

Preis 360,-€

(inkl. Vor- und Nachgespräch sowie Kursunterlagen)

Preis 390,-€

(inkl. Vor- und Nachgespräch sowie Kursunterlagen)