

# 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 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](mailto:info@lebevoll.de)

[www.lebevoll.de](http://www.lebevoll.de)



## Kursorte: