

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, evidenzbasiertes 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

Wilmerdorf:

Praxis „SEI EINFACH“

Babelsberger Str. 43, 10715 Berlin

Dienstags: 15 – 17:30 Uhr

15.10. – 10.12.2019

Tag der Achtsamkeit (freiwillig):

Samstag den 30.11. von 9:45 – 16 Uhr

In der **Praxis „Lebevoll“**

Karl-Hofer-Str. 4 - 6

14163 Berlin

Preis 390,-€

(inkl. Vor- und Nachgespräch sowie Kursunterlagen)



Tel.: 030-64834934

info@lebevoll.de

www.lebevoll.de

