

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

www.lebevoll.de



Kursorte:

Zehlendorf

Wilmersdorf

lebevoll – Praxis für Gesundheitskultur

Karl-Hofer-Str. 4 – 6, 14163 Berlin

SEI EINFACH

Babelsberger Str. 43, 10715 Berlin

Samstags:

15 – 17:30 Uhr

15.08. – 05.12.2020

Termine:

15.08.

05.09.

12.09.

26.09.

31.10.

07.11.

28.11.

05.12.

Tag der Achtsamkeit:

Samstag den **14.11.** von **9:45 – 16 Uhr**

Dienstags: 16:30 – 19 Uhr

11.08. – 29.09.2020

Tag der Achtsamkeit (freiwillig):

Sonntag den 20.09. von 9:45 – 16 Uhr

In der **Praxis „lebevoll“**

Karl-Hofer-Str. 4 – 6

14163 Berlin

Preis 390,-€

(inkl. Vor- und Nachgespräch sowie Kursunterlagen)