

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



Kursort:

Zehlendorf

lebevoll – Praxis für Gesundheitskultur

Karl-Hofer-Str. 4 – 6, 14163 Berlin

Montags:

9:30 – 12:00 Uhr

23.01. – 27.03.2023

30.01. (Winterferien) + 13.03.2023 kein Kurs

Tag der Achtsamkeit:

Samstag, den 18.03.2023

von 9:45 – 16 Uhr

Donnerstags:

15:00 – 17:30 Uhr

09.02. – 30.03.2023

Tag der Achtsamkeit:

Sonntag, den 19.03.2023

von 9:45 – 16 Uhr

Preis 390,-€ (inkl. Vor- und Nachgespräch sowie Kursunterlagen)

(Kurs mit 8 x 2 ½ Std. + Achtsamkeitstag mit 6,25 Std.)