

| Achtsames Qigong (bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)   |   |
|---|---|
| <p><b>Montags: 17.04.–10.07.23</b></p> <p>16:00 – 17:30 Uhr<br/>(nicht am 01. + 29.05.)</p> <p>18:00 – 19:30 Uhr<br/>(nicht am 01. + 29.05.)</p> <p><b>Freitags: 21.04.–14.07.23</b></p> <p>10:30 – 12:00 Uhr<br/>(nicht am 19.05. + 23.06.)</p> <p><b>Preis pro Kurs: 187,50 €</b></p> | <p><b>Qigong-Kurse</b></p> <p>Erlernen und Wiederholen<br/>der <b>15 Ausdrucksformen<br/>des Taiji Qigong</b><br/>und dem <b>Sitzen in Stille</b><br/>(Taiji Jinggong)</p> <p>aus dem Lehrsystem<br/><b>Qigong Yangsheng</b><br/>von Prof. Jiao Guorui</p> <p>Teilnahme <b>vor Ort</b><br/>und <b>online</b> möglich</p>                              |
| <p><b>Achtsamkeitstage</b> für ehemalige MBSR-, MSC-<br/>und Tagesklinik-Teilnehmer*innen</p>   |   |
| <p><b>Samstags:</b></p> <p>von 9:45 – 15:30 Uhr:</p> <p><b>17.06.2023</b></p> <p><b>02.09.2023</b></p> <p><b>04.11.2023</b></p> <p><b>02.12.2023</b></p> <p><b>Preis:</b></p> <p>Nach finanzieller<br/>Selbsteinschätzung –<br/>Minimum <b>40,- €</b></p>                               | <p><b>Achtsamkeitstag:</b></p> <p>Ein Tag im Schweigen mit<br/>angeleiteter Ruhe- und<br/>Bewegungs-Meditation zur<br/>Vertiefung der eigenen<br/>Übungspraxis.</p> <p>Für ein achtsames Essen im<br/>Schweigen bitte eine<br/>Kleinigkeit für ein<br/>genussvolles achtsames<br/>Buffet mitbringen.</p> <p>Wir beginnen und enden<br/>sprechend.</p> |

**Frauke Reese**



Qigong Yangsheng  
Kursleiterin

Mitglied der Medizinischen  
Gesellschaft für Qigong  
Yangsheng e.V.

**Mind-Body-Medizin-**  
Gesundheitstherapeutin,  
HP-Psychotherapeutin,  
MBSR-, MBCT- und MSC-  
Lehrerin

Mitglied des MBSR-Verbandes  
und des Vereins zur Kultivierung  
von MSC

**Anmeldung + Information:**

**Tel.: 030-648 349 34**

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

[info@lebevoll.de](mailto:info@lebevoll.de)



| Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR<br>(bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)  |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>MBSR-Kurse:</b></p> <p><b>Donnerstags: 15–17:30 h</b></p> <p><b>04.05. – 06.07.2023</b></p> <p>18.05. (Himmelfahrt) + 22.06.2023<br/>kein Kurs</p> <p><b>Tag der Achtsamkeit:</b></p> <p><b>Sonntag, den 02.07.2023</b></p> <p><b>von 9:45 – 16 Uhr</b></p> <p><b>Preis: 390,- €</b></p> <p>(incl. Vor- und Nachgespräch,<br/>Anleitungs-CDs und<br/>Kursmappe)</p> | <p><b>MBSR – Mindfulness-<br/>Based Stress-Reduction</b></p> <p>nach Jon Kabat-Zinn</p> <p>ist ein ganzheitliches Programm,<br/>in dem praktische<br/>achtsamkeitsbasierte Übungen zur<br/>Stressreduktion<br/>vermittelt und mit Hilfe von<br/>Übungs-CDs zuhause geübt<br/>werden.</p> <p>Theorie und Praxis werden so<br/>verknüpft, dass die Fähigkeit zur<br/>Selbstreflexion und damit das<br/>Erkennen von Zusammenhängen<br/>zwischen eigenem Verhalten und<br/>den daraus resultierenden<br/>Konsequenzen geschult werden.</p> <p>Zahlreiche Studien belegen die<br/>Wirksamkeit des Programms, das<br/>von Prof. Jon Kabat-Zinn und<br/>seinen Mitarbeitern 1979 an der<br/>Universität von Massachusetts<br/>(USA) entwickelt wurde und<br/>mittlerweile weltweit erfolgreich<br/>praktiziert wird.</p> <p></p> | <p><b>„lebevoll“ –<br/>Praxis für<br/>Gesundheitskultur</b></p> <p></p> <p><b>Tel.: 030-648 349 34</b></p> <p><a href="http://www.lebevoll.de">www.lebevoll.de</a><br/><a href="mailto:info@lebevoll.de">info@lebevoll.de</a></p> <p><b>Frauke Reese</b></p> <p></p> <p><b>Mind-Body-Medizin-<br/>Gesundheitstherapeutin</b><br/>HP-Psychotherapeutin</p> <p>MBSR-, MBCT- und<br/>MSC-Lehrerin</p> <p>Mitglied des MBSR-Verbandes<br/>und des Vereins zur<br/>Kultivierung von MSC</p> |
| <p><b>„lebevoll“ – Praxis für Gesundheitskultur</b><br/>Karl-Hofer-Str. 4 – 6, 14163 Berlin-Zehlendorf</p>  |   |   |



## Offene Meditationszeiten *(vor Ort und online)*

**Freitag:**

12:30 – 13:15 Uhr

**21.04. – 14.07.2023**

*(nicht am 19.05. + 23.06.)*

**Auf Spendenbasis**

### **Zeit für offene Meditation**

Raum und Zeit für eigene  
Meditation in  
angenehmem Ambiente.

30 Minuten Meditation  
mit Klängen zum Einstieg  
und Ende, anschließend  
Raum für Austausch und  
Tee.



**Frauke Reese**



**Mind-Body-Medizin-**  
Gesundheitstherapeutin  
HP-Psychotherapeutin,  
MBSR-, MBCT- und MSC-  
Lehrerin

*Mitglied des MBSR-Verbandes  
und des Vereins zur Kultivierung  
von MSC*

### **Anmeldung und Information:**

**Tel.: 030-648 349 34, [www.lebevoll.de](http://www.lebevoll.de)**

### **Weitere Angebote *(auch online)*:**

*Psychotherapie HP, Gesundheitscoaching, Klangbehandlung, Aroma-  
Workshops, Einzelstunden (Yoga, Qigong, Nordic Walking,  
Stressbewältigung, MBSR (Mindfulness based Stress-Reduction), MSC  
(Mindful Self-Compassion), u.v.m.*

auf telefonische Anfrage **030-64834934** oder über [www.lebevoll.de](http://www.lebevoll.de)

## Achtsames Yoga *(vor Ort und online)*

**Mittwochs:**

18:00 – 19:30 Uhr

**03.05. – 12.07.2023**

**Preis pro Einheit:**

Nach finanzieller  
Selbsteinschätzung –  
Minimum **10,-€**

**Achtsames Yoga**

***offener Yoga-Kurs***

Erlernen und  
Wiederholen von  
achtsamen Yoga-  
Übungen

*(Ruhe-, Dehnungs-  
Bewegungs- & Atem-  
Übungen)*

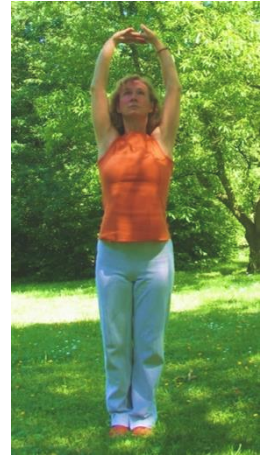
aus dem Hatha-  
Yoga

**Ausbildungsschule:**

**YOGASCHULE  
Samtosa**

*Ausbildung nach den  
Richtlinien des BDY/EYU*

**Frauke Reese**



Im 4. Ausbildungsjahr  
der BDY- Yoga-  
Ausbildung

*Mitglied des BDY  
(Berufsverband der Yoga-  
Lehrer\*innen)*

**Anmeldung und  
Information:**

**Tel.: 030-648 349 34**  
[www.lebevoll.de](http://www.lebevoll.de)  
[info@lebevoll.de](mailto:info@lebevoll.de)



**„lebevoll“ – Praxis für Gesundheitskultur**  
Karl-Hofer-Str. 4 – 6, 14163 Berlin-Zehlendorf