

Einführung in das Achtsamkeitstraining/MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

in Kooperation mit MundWerkStatt e.V.

Bildquelle: www.commonswikimedia.org



Achtsamkeit bemerkt, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht und schenkt der momentanen Erfahrung Aufmerksamkeit - bewusst und ohne zu bewerten. Im MBSR/ Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Training setzen wir uns auf eine sehr direkte Art und Weise mit der Erfahrung und Realität von Stress auseinander. Wir lernen den Einfluss von Stress auf unser Leben, unsere Beziehungen und unser Verhalten klar zu sehen. Die tägliche Achtsamkeitspraxis fördert dieses klare Sehen. Dadurch sind wir in der Lage - nicht nur in Stresssituationen - auf hilfreiche und gesündere Weise zu reagieren. So fördert MBSR ein bewusstes und selbstbestimmtes Leben.

Was erwartet Sie?

- Informationen über die Inhalte des MBSR – Trainings
- praktische Übungen

Termin: Do, den 02.05.19
Dauer: 18:00 – 19:30
Leitung: Michaela Werner
<https://achtsamkeit-kraft-des-jetzt.jimdo.com>
Kosten: € 12,50
Teilnehmeranzahl: 4 - 10
Veranstaltungsort: MundWerkStatt, WieslocherStr. 16,
69231 Rauenberg
Anmeldung: bis zum 07.05. über
Mail: michaelawerner@live.de oder
Tel.: 06222 – 9583429; mobil: 0160 91 46 76 44

