

**KONZENTRATIONSTÖRUNG?
MEDITATION LERNEN.
BURN OUT? STRESS?
TRANSFORMIEREN.**

**ACHTSAMKEIT IM ALLTAG LERNEN.
IM MBSR-8-WOCHEN-PROGRAMM.**

- _Teilkostenerstattung Krankenkasse**
- _Keine Vorkenntnisse nötig**
- _Erfahrungen in der Gruppe**
- _Körperarbeit und Meditation**
- _Persönliche Vor- und Nachgespräche**
- _Kursmaterial mit Audioanleitungen**



**STRESSTRANSFORMATION
BEI DER ARBEIT.
IN DER SCHULE.
AN DER UNI.
IM ALLTAG.**

"Geh ich zeitig in die Leere
Komm ich aus der Leere voll.
Wenn ich mit dem Nichts verkehre
Weiß ich wieder, was ich soll."

Bertold Brecht



_INFO:

MBSR steht für „Mindfulness Based Stress Reduction“ und bedeutet „**Stressreduktion durch Achtsamkeit**“. Das **8-Wochen-Programm** verbindet Konzepte aus **Meditations- und Körperpraktiken** mit Erkenntnissen der **Psychologie und Stressforschung**.

Das Programm wird **im klinischen, beruflichen und im präventiven Kontext erfolgreich eingesetzt**. Die Methodik des MBSR ist darauf zugeschnitten, auch Menschen, die **keine Vorkenntnisse** mit Meditation oder Achtsamkeitspraxis haben, dabei zu unterstützen, in die **Selbst-Erfahrung** zu kommen.

Ziel von MBSR ist es, Teilnehmer/innen dabei zu begleiten, **geschickte und konkrete Mittel zu erlernen, um Stress zu transformieren** und im Alltag achtsamer und wohlwollender mit sich selbst und anderen umzugehen.

Teilnahmegebühr 8-Wochen-Kurs: 390,00 €
(Teilkostenerstattung durch die Krankenkasse)

ERMÄßIGUNGEN FÜR:

_STUDIERENDE / SCHÜLER/INNEN
_GERINGVERDIENER/INNEN

INTERESSE / FRAGEN / MEHR INFOS?

Kostenloser Infoabend: 28. Januar 2020

Termine Frühjahr 2020

Jeden **Dienstag 19:00-21:45 Uhr**
11. Feb. – 31. März 2020
Sinnpfad Yoga & LifeIncentives
Buhlstraße 19
71384 Weinstadt



Kursleitung und Anmeldung:

Alan Schink, M.A.
MBSR & Achtsamkeit
+ 49 178 806 23 66
mbsr-weinstadt.com

MITGLIED IM

mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN