

# Online MBSR-8-Wochen-Kurs

## Mindfulness Based Stress Reduction



### ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSREDUKTION

---

Basierend auf altem Wissen über Yoga und Meditation sowie auf der modernen Stressforschung, wurde dieser Intensivkurs zur Stressbewältigung von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinem Team an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt.

Durch eine beständige Praxis der Achtsamkeit kann wieder mehr Zugang zu Lebendigkeit, Klarheit und den eigenen Bedürfnissen entstehen.

### KURSYNHALTE

---

Schwerpunkt des MBSR-Kurses ist die Schulung der Achtsamkeit. Mithilfe von formeller Praxis wie Bodyscan, Achtsame Körperbewegungen, Sitzmeditation, Gehmeditation sowie informeller Praxis widmen wir uns dem Prozess.

Wir tauschen uns zu den Erfahrungen, die wir bei den Übungen machen, in der Gruppe aus.

### ANMELDUNG & WEITERE INFOS

---

Andrea Anglhuber, Kursleitung  
0175 - 46 76 110  
[www.freiraum-achtsamkeit.de](http://www.freiraum-achtsamkeit.de)

Anmeldungen zum Infoabend per Mail an [andrea.anglhuber@anglhuber-coaching.de](mailto:andrea.anglhuber@anglhuber-coaching.de)

### INVESTITION

---

Tägliche Übungspraxis:

Du solltest die Bereitschaft mitbringen, die Achtsamkeitsübungen während der Dauer des Kurses täglich 45 – 60 Minuten zu Hause zu praktizieren.

Kursgebühr:

320 € inkl. MwSt. Reduzierter Preis oder Ratenzahlung möglich, sprich mich gerne an. Die Gebühr beinhaltet Aufnahmen von angeleiteten Meditationen und Kursmaterial. (Bezuschussung durch Krankenkassen ist möglich)

### TERMINE

---

Kostenloser Infoabend:

Donnerstag, 14. Jan 2021, 17:30 - 18:30

Kurseinheiten:

8 Termine á 2,5 h // jeden Donnerstag //  
28. Jan 2021 bis 18. März 2021 //  
17:30 - 20:00h

Tag der Achtsamkeit:

Samstag // 10.03.2021 // 10:00 - 17:00h

### KURSORT

---

Freiraum Achtsamkeit  
c/o Seminarhaus KuKKuK  
Ostpreußenstraße 66  
65207 Wiesbaden Rambach