

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, 0175 – 46 76 110
Tina Ochs, 0177 – 603 10 48

www.freiraum-achtsamkeit.de
Anmeldungen zum Infoabend bitte per Mail an 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, 18:00 - 19:30
oder individuell vereinbartes Telefonat.

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

Tag der Achtsamkeit:
Samstag // 06.03.2021 // 10:00 - 17:00h

KURSORT

Wir starten online über Zoom.

Nach Möglichkeit treffen wir uns im Laufe des Kurses im Freiraum Achtsamkeit in Wiesbaden-Rambach

bzw. machen den Kurs im Hybrid-Format. .