

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.

KURSIHALTE

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

Anmeldungen zum Infoabend 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. Mai 2020, 17:30 - 18:30

Kurseinheiten:

8 Termine á 2,5 h // jeden Donnerstag //
04. Juni 2020 bis 23. Juli 2020 //
17:30 - 20:00h

Tag der Achtsamkeit:

Sonntag // 12.07.2020 // 10:00 - 16:00h

KURSORT

Der Infoabend und Kurs wird online über Zoom stattfinden. Wir haben damit bereits sehr gute Erfahrungen gemacht. 😊