

MBSR— Mindfulness Based Stress Reduction

Achtsame Stressregulierung

Gesundheitsförderung durch Selbstreflektion und Meditation



*„In jedem Menschen ist Sonne—man muss sie nur zum Leuchten bringen“
(Sokrates)*

Herausfordernde Zeiten brauchen Aufmerksamkeit und die Entwicklung von Achtsamkeit. Wir tragen diese Fähigkeit in uns und mit Übung können wir unsere Achtsamkeit entwickeln.

In diesem **MBSR-8-Wochen-Online-Kurs** fokussieren wir unsere Wahrnehmungen durch:

- Achtsame Körperwahrnehmungen (Body-Scan)
- Achtsames Yoga
- Geh- und Sitzmeditationen
- Informelle Übungen
- Gruppenaustausch und Übungen zu den Themen Stresswahrnehmung, Stresstheorie, achtsamer Kommunikation
- die Bereitschaft täglich zu Hause 45 Minuten zu üben

Dieser Kurs unterstützt, wenn sie sich beruflich oder/und privat gestresst fühlen, oder sie unter einer Krankheit und Schmerzen leiden (wie z. B. Schlafstörungen, Burn-Out, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Ängsten).

**Kostenlose online Informations-/ Orientierungsveranstaltung
am 17.09.2021 von 17—19 Uhr**

Kostenloses Online Infogespräch — vereinbaren Sie einen Termin

Kursnummer: MBSR-2021-02

Jeden Freitag—Nachmittag von 17:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Online-Termine: 24.09., 01.10., 08.10., Herbstferien, 29.10., 05.11., 12.11., 26.11., 03.12.2021

Achtsamkeitszeit: Freitag den 19. November 2021 von 17:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Kosten: 345 €/USt. für ein persönliches Online-Vorgespräch, 8-online-Abende, Achtsamkeitszeit online

Kursort: die Onlineplattform Zoom

Wenn Sie sich für den MBSR-Kurs—Achtsame Stressregulierung interessieren und/oder sich anmelden möchten, nehmen Sie mit mir Kontakt auf oder besuchen Sie meine Homepage — www.ingeherrig.de
Leitung des MBSR-Kurses: **Inge Herrig**, 0173 / 262 89 88 oder info@ingeherrig.de

Ich freue mich auf Sie!