

MBSR— Mindfulness Based Stress Reduction

Achtsame Stressregulierung

Gesundheitsförderung durch Selbstreflektion und Meditation



*„Ich atme ein und komme zur Ruhe. Ich atme aus und lächle.
Heimgekehrt in das Jetzt wird dieser Moment ein Wunder“. (Thích Nhất Hạnh)*

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).

Interessieren Sie sich, dann vereinbaren Sie einen Gesprächstermin, danke.

Kursnummer: MBSR-2023-05

Jeden Donnerstag— Abend von 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Online-Termine: 09.03.; 16.03.; 23.03; 30.03; Osterferien; 20.04.; 27.04.; 04.05., 11.05.23;

Achtsamkeitszeit: Sonntag den 30.04.2023, von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr online

Kosten: 380 €/USt. für ein Online-Vorgespräch, 8-online-Abende, online-Achtsamkeitszeit, Handbuch,

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!