

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“. (Thich Nhat Hanh)*

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-Präsenz/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-2023-06

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

Termine: 19.10.; 26.10.; 02.11.; 09.11.; 16.11.; 23.11.; 30.11., 07.12.23;

Achtsamkeitszeit: Samstag den 18.11.2023, von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr präsenz/online

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

Kursort: Hürther Beratungshaus, Esserstr. 30a, 50354 Hürth oder über 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!