

MBSR—Mindfulness Based Stress Reduction

Achtsame Stressregulierung

Gesundheitsförderung durch Selbstreflektion und Meditation



Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.

Thich Nhat Hanh

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

In diesem **MBSR-8-Wochen-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 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-2025/2026-10

Donnerstag von 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Termine: 30.10.; 06.11.; 13.11.; 27.11.; 04.12.; 11.12.25; 08.01.; 15.01.26;

Achtsamkeitszeit: Samstag den 10.01.2026, von 10:00 Uhr bis 14:30 Uhr

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

Kursort: Hürther Beratungshaus, Esserstr. 30a, 50435 Hürth

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!