

ACHTSAMKEITSPRAXIS ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

MBSR-8-WOCHEN-KURS ONLINE PER ZOOM ab 5. Oktober 2023

Termine:	MBSR-8-Wochen-Kurs 5. Oktober – 7. Dezember 2023 8 x Donnerstag 18:30 – 21:00 Uhr (der 12. Okt. und der 2. Nov. entfallen) plus Achtsamkeitstag Sa, 2. Dezember (11:00 – 17:00 Uhr)
Kursgebühr:	390,00 € inkl. MwSt./ inkl. Kursunterlagen und Audioanleitungen
Hinweis:	vor Kursbeginn bitte online auf www.zoom.us kostenfrei registrieren.

MBSR – *Mindfulness Based Stress Reduction* – ist ein wissenschaftlich anerkanntes 8-Wochen-Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Zahlreiche neurowissenschaftliche Studien belegen die positive Wirkung des MBSR-Trainings auf die Gesundheit. Gerne unterstütze ich Sie dabei, Stress und Krisen im beruflichen und privaten Alltag mit Zuversicht und Gelassenheit zu meistern.

Der Kurs beinhaltet Achtsamkeitsübungen mit Sitzmeditation, Achtsamkeitsyoga, Bodyscan und achtsamer Kommunikation. Kurzvorträge zur Stressforschung und Positiven Psychologie wechseln mit Kleingruppenübungen und Gruppengesprächen online. Gerne stärke ich Sie dabei, Ihr inneres Potenzial, Ihre Kraftquellen und Ihre Lebensfreude wieder zu entdecken.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Achtung: MBSR-Achtsamkeitstraining inspiriert zur Selbsterforschung und ist kein Ersatz für Psychotherapie.

Hinweise: Vor Anmeldung persönliches Vorgespräch oder Ausfüllen eines Fragebogens erbeten.

Vorbereiten: Vor Kursbeginn bitte Yogamatte, 2 Wolldecken und ein Meditationskissen vor dem PC platzieren. Bei Schmerzen kann gerne auch auf einem Stuhl meditiert werden.

Ich freue mich auf Ihren Anruf! Herzliche Grüße

Michaela Doepke

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

KONTAKT UND ANMELDUNG



Achtsamkeitstrainerin | MBSR-Lehrerin | Buchautorin | Journalistin
Entrachinger Straße 4 A | 86919 Utting am Ammersee
Tel 08806-9583335 | Mobil 0176-99819604
E-Mail info@michaela-doepke.de | www.michaela-doepke.de