

MBSR

Achtsamkeitstraining

Mindfulness Based Stress Reduction
8-Wochen-Kurs



Achtsamkeit ermöglicht einen bewussten Umgang für die täglichen Herausforderungen des Lebens zu entwickeln, Wohlbefinden zu stärken und Gesundheit zu fördern.

∞

Just sitting down and being still, you can change yourself and the world.

Jon Kabat-Zinn

∞

Der Kurs hilft einen besseren Umgang mit Stress zu finden und den körperlichen und psychischen Folgen zu begegnen. Die positive und nachhaltige Wirkung des Achtsamkeitskurses nach dem MBSR-Konzept ist umfassend erforscht und belegt. Das einfache und strukturierte Training basiert auf geführten Meditationen und achtsamen Körperübungen.

Termine

30.08.2024 – 18.10.2024

Freitags von 17:00–19:30 Uhr

12.10.2024 von 10:00-16:00 Uhr

Tag der Achtsamkeit

Kursgebühr

einschl. Kursmaterial und einem
unverbindlichen Vor- und Nachgespräch
340,- €

Ort

FamilyFit
Eichkoppelweg 74 | 24119 Kiel-Kronshagen
www.familyfit-kiel.de



Leitung

Holger Lucassen | MBSR-Lehrer

www.holgerlucassen.de

Anmeldung

0151 68137777

MBSR@holgerlucassen.de