

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.

∞

Nichts ist entspannter, als das anzunehmen was kommt.

Dalai Lama

∞

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

23.01.2026 – 20.03.2026

Freitags von 17:00–19:30 Uhr

07.03.2026 von 10:00–16:00 Uhr

Tag der Achtsamkeit

Kursgebühr

einschl. Kursmaterial und einem unverbindlichen Vorgespräch

360,- €

Ort

FamilyFit

Seekoppelweg 7 | 24113 Kiel-Russee

www.familyfit-kiel.de



Leitung

Holger Lucassen | MBSR-Lehrer

www.holgerlucassen.de

Anmeldung

0151 68137777

MBSR@holgerlucassen.de