

MBSR

Achtsamkeitstraining

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

21.08.2026 – 09.10.2026

Freitags von 17:00–19:30 Uhr

26.09.2026 von 10:00–16:00 Uhr

Tag der Achtsamkeit

Kursgebühr

einschl. Kursmaterial und einem
unverbindlichen Vorgespräch

340,- €

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

VERBAND DER
ACHTSAMKEITSLERENDEN
MBSR-MBCT