

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.

∞

*Life is what happens to you
while you're planning on doing something else.*
John Lennon

∞

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

19.01.2024 – 08.03.2024

Freitags von 17:00–19:30 Uhr

02.03.2024 von 10:00-16:00 Uhr

Tag der Achtsamkeit

Kursgebühr

einschl. Kursmaterial und einem
unverbindlichen Vor- und Nachgespräch
320,- €

Ort

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



Leitung

Holger Lucassen | MBSR-Lehrer
www.holgerlucassen.de

Anmeldung

MBSR@holgerlucassen.de | 0151 68137777
max. 10 Teilnehmer:innen