

# 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.

∞

*Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem einzigen Schritt.*

*Laozi*

∞

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

24.05.2024 – 12.07.2024

Freitags von 17:00–19:30 Uhr

06.07.2024 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](http://www.familyfit-kiel.de)



#### Leitung

Holger Lucassen | MBSR-Lehrer  
[www.holgerlucassen.de](http://www.holgerlucassen.de)

#### Anmeldung

0151 68137777  
[MBSR@holgerlucassen.de](mailto:MBSR@holgerlucassen.de)