HAUS WEHRDEN

EinsWerden

Im Alltag Ruhe finden – MBSR Kurs

nach Jon Kabat-Zinn (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

08.08.25 – 26.09.25

8 Termine jeweils 16:30 – 19 Uhr

Schnuppertag Sa. 12.Oktober 24 von 15 – 18 Uhr

Tag der Achtsamkeit 20.09.25. von 10 – 16 Uhr

In diesem achtwöchigen Trainingsprogramm lernen Sie Achtsamkeit als eine Methode kennen, um Stress besser zu bewältigen, eigene Stresssignale zu erkennen, mehr Entspannung zu erleben, dem Körper und seinen Signalen wieder zuzuhören und heilsame Verhaltensweisen einzuüben.

Im Kurs werden verschiedene Meditationen vorgestellt, Körper- und Atemübungen und viele Impulse, um Achtsamkeit in das tägliche Leben einzubinden und zu integrieren. Auch aktuelle Erkenntnisse aus der Stress- und Lernforschung , der Psychologie und Neurowissenschaft werden vorgestellt.

„Achtsamkeit ist das Potenzial, das in uns allen steckt, wenn wir lernen aus unserem Autopilot aufzuwachen … gut für uns zu sorgen, uns zu verändern und dem Leben mit Freude zu begegnen.“

Jon Kabat-Zinn

Kursleitung:
Christina Sprenger

Trainerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Achtsamkeitsbasiertes Schmerzmanagement (MBPM), Achtsamkeitstraining für Kinder (Happy Panda Trainerin); Dipl.Sozialpädagogin, Mediatorin (BM).

Preis: 349€ inkl. Material, Schnuppertermin und Tag der Achtsamkeit, digitalen Zugang zu umfangreichem Übungsmaterial.
Der Kurs ist zertifiziert und von vielen Krankenkassen bezuschusst (ca. 50,- bis 100,-€).

Veranstaltungsort:
Haus Wehrden
Godelheimer Str. 12
37688 Wehrden

info@haus-wehrden.de
https://haus-wehrden.de

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR) wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 an der Universität von Massachusetts (USA) als ein gesundheitsförderndes Programm zur Reduzierung von Stress entwickelt und wird seitdem in vielen Arbeitsfeldern erfolgreich eingesetzt, u.a. in Kliniken und anderen Gesundheitseinrichtungen, in Unternehmen, für Fach- und Führungskräfte sowie Mitarbeitende im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung und der Prävention.

Anmeldung, mehr Informationen und Wissenswertes über Achtsamkeit unter:
https://inventio-mbsr.de