



**MBSR – Schnuppertag am 12.10.24 von 15 bis 18 Uhr
im Haus Wehrden, Godelheimer Str. 12, 37688 Wehrden**



Mind Full, or Mindful?

Was ist Achtsamkeit überhaupt?

Praktisch und theoretisch?

Achtsamkeit kann helfen, individuelle, kreative Wege aus dem Stresskreislauf zu entdecken und ganz allgemein die körperliche und geistige Gesundheit nachhaltig zu fördern.

- Sie wollen die Praxis der Achtsamkeit einfach einmal kennenlernen?
- Sie suchen nach einem Weg mit Stress, Schmerzen, Krankheiten und anderen Herausforderungen des Alltags umzugehen, sind sich aber nicht sicher, ob ein ganzer Kurs für Sie das richtige ist?
- Sie haben schon über Achtsamkeit gelesen und wollen es jetzt einmal praktisch ausprobieren?

Dieser Schnuppertag bietet die Gelegenheit herauszufinden, ob achtsam leben lernen für Sie das Richtige ist. Hier können Sie sich mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen vertraut machen und selbst erfahren, worum es bei Achtsamkeit geht, welche Wirkung sie entfaltet und welche inneren Haltungen dabei hilfreich sind.

Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Aspekte von Achtsamkeit und können Ihre persönlichen Fragen zum Thema stellen

Die Teilnahmegebühr für den Tag beträgt **49€**, bitte vorher bei mir anmelden unter

0179/940-75-30 oder **c.sprenger@cs-inventio.de**