

MBSR & Achtsamkeit

Mindfulness Based Stress Reduction

neuer Kurs 2024

Gesundheitszentrum pur
Mechenstr. 57
53129 Bonn

12. Januar bis 8. März 2024
immer Freitag 18:00-20:30 Uhr
sowie
Samstag, 17. Februar 2024
15:15-20:15 Uhr

Bei Fragen rufe einfach an:
0157-83620925
oder schreibe eine Mail:
mbsr.kurse@web.de



Franziska Lehne
Sonderpädagogin,
in der Inklusionpädagogik tätig
2018-2020 Ausbildung zur MBSR-Lehrenden
2022 Fortbildung in traumsensitiver Achtsamkeit

MBSR steht für

- sich selber Zeit und Raum geben
- Zugang zu sich finden, auch in Stresssituationen
- Erfahrungen im sicheren Raum machen
- unangenehme Gefühle zu Ressourcen werden lassen
- Zufriedenheit und Wohlbefinden entwickeln
- Gesundheit stabilisieren, Freude wecken



Kursinhalte

Body Scan
Meditation
Yoga
Theorie
Erfahrungsaustausch



Infoabend:
Freitag, 5. Januar 2024 18:00–19:00

im Kurs enthalten:
persönliches Vorgespräch
Kurshandbuch
Downloads zum Üben
Nachgespräch auf Wunsch