

## Kursangebot

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

ist ein ganzheitlicher Ansatz, der praktische achtsamkeits-basierte Übungen zur Stressreduktion vermittelt, die im Kurs gemeinsam geübt und mit Hilfe von Übungs-CDs zu Hause praktiziert werden. Theorie und Praxis werden so verknüpft, dass die Fähigkeit zur Selbstreflexion und damit das Erkennen von Zusammenhängen zwischen eigenem Verhalten und den daraus resultierenden Konsequenzen verbessert wird. Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit des Programms (MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction), welches von Prof. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern entwickelt wurde und seither erfolgreich praktiziert wird.

<b>Termine</b>	<b>Montag 14.01.-11.03.2019 (8 x)</b> <b>19.00-21.30</b> (nicht am 04.03.2019)
<b>Kursleitung</b>	<b>Boris Stolle, Dipl.-Psychologe</b>
<b>Kosten</b>	<b>390.- € (Teilerstattung durch KK)</b>
<b>Information</b>	<b>030-450 529 083</b> <a href="http://www.seminarzentrum-integrative-medizin.de">www.seminarzentrum-integrative-medizin.de</a>



Die von uns empfohlenen Gesundheitstrainings richten sich an Menschen, die ihre Gesundheit verbessern möchten. Wir arbeiten dazu mit einem Netzwerk ausgewiesener Dozenten und Gesundheitstrainer, die diese Kurse durchführen.

## **Information und Anmeldung**

Tel. 030-450 529 083

## **Veranstaltungsort**

NOW Zentrum für Achtsamkeit  
Tieckstraße 8  
10115 Berlin

## **öffentliche Verkehrsmittel**

S-Bahnhof Nordbahnhof  
U-Bahnhof Naturkundemuseum  
oder Oranienburger Tor

Seminarzentrum für Prävention und Integrative Medizin e.V.  
Luisenstraße 57  
D-10117 Berlin  
Tel. 030-450 529 083  
Fax 030-450 529 934  
[info@seminarzentrum-integrative-medizin.de](mailto:info@seminarzentrum-integrative-medizin.de)