

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.

Termine	Montag 18.03.-20.05.2019 (8 x) 19.00-21.30 (nicht am 22.04.+06.05.2019)
Kursleitung	Boris Stolle, Dipl.-Psychologe
Kosten	390.- € (Teilerstattung durch KK)
Information	030-450 529 083 www.seminarzentrum-integrative-medizin.de



SEMINARZENTRUM
für PRÄVENTION und
INTEGRATIVE MEDIZIN e.V.

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