

Externes 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	Dienstag 11.08.-29.09.2020 (8 x) 16.00-18.30 (nicht am 02.06.) Tag der Achtsamkeit fakultativ am 20.09.2020
Kursleitung	Frauke Reese, Mind-Body-Medizin- Gesundheitstherapeutin
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 externer Dozenten und Gesundheitstrainer, die diese Kurse durchführen.

Information und Anmeldung

Tel. 030-450 529 083

Veranstaltungsort

Praxis „SEI EINFACH“

Babelsberger Str. 43
10715 Berlin-Wilmersdorf

öffentliche Verkehrsmittel

U7 und U9 Berliner Straße

Tag der Achtsamkeit

Praxis „lebevoll - Praxis für Gesundheitskultur“

Karl-Hofer-Str. 4-6
14163 Berlin-Zehlendorf

öffentliche Verkehrsmittel

U3 Krumme Lanke
S1 Mexikoplatz

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