

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	Samstags 15.08.-05.12.2020 (8 x) 15.00-17.30 Tag der Achtsamkeit fakultativ am 14.11.2020
Kursleitung	Frauke Reese, Mind-Body-Medizin- Gesundheitstherapeutin
Kosten	390.- € (Teilerstattung durch KK)
Information	030-450 529 083 www.seminarzentrum-integrative-medizin.de

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 „lebevoll - Praxis für Gesundheitskultur“
Karl-Hofer-Str. 4-6
14163 Berlin-Zehlendorf

öffentliche Verkehrsmittel

U3 Krumme Lanke
S1 Mexikoplatz

Termine

15.08.2020

05.09.2020

12.09.2020

26.09.2020

31.10.2020

07.11.2020

28.11.2020

05.12.2020

Tag der Achtsamkeit 14.11.2020

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