

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 18.08.-06.10.2020 (8 x)**
 19.00-21.30

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

Anstelle der Präsenz MBSR-Kurse bieten wir Ihnen momentan aufgrund der Corona Pandemie ein Video MBSR-Webinar an.

An diesem können Sie ganz bequem UND gesundheitlich geschützt von Zuhause aus teilnehmen. Es werden die gleichen Inhalte wie im MBSR-Kurs vermittelt und die selben Übungen durchgeführt.

Sie erhalten die Achtsamkeitsübungen als Audiodatei per Download, führen die Übung durch und dann nehmen wir uns wie im Kurs Zeit für Ihre Rückmeldungen und Fragen zu den Übungen.

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