

Externes Kursangebot

Achtsames Selbstmitgefühl

Der Kurs „**Achtsames Selbstmitgefühl**“ lehrt Kernprinzipien und -praktiken, auf schwierige Gefühle mit Fürsorge und Verständnis zu reagieren. Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind: Freundlichkeit mit uns selbst, ein Gefühl von Zugehörigkeit und ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein.

Freundlichkeit öffnet unsere Herzen dem Leid gegenüber, damit wir uns das geben können was wir in dem Moment brauchen.

Stetig zunehmende Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen, wie Ernährung und Sport, und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht.

Vorerfahrungen in MBSR/Meditation erwünscht

Termine	Donnerstag 23.01.-19.03.2020 (8 x) 17.30-20.30 (nicht am 06.02.) Tag der Achtsamkeit fakultativ am 01.03.2020
Kursleitung	Frauke Reese, Mind-Body-Medizin- Gesundheitstherapeutin
Kosten	395.- €
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