

MBSR-ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSREDUKTION

Lass Stress, Angst und das Gedankenkarussell
nicht mehr Deinen Alltag bestimmen

- Bessere Bewältigung von stressvollen Situationen
- Erhöhte Konzentrationsfähigkeit und Klarheit im Alltag
- Gesteigerte Lebensfreude und Leichtigkeit
- Gestärktes Selbstvertrauen

Foto: ©Andrii IURLOV - stock.adobe.com

In einer Zeit von ständiger Erreichbarkeit und Hektik, Leistungsdruck in der Familie und im Job und einem unsicheren gesellschaftlichen Umfeld, kommt irgendwann der Moment, wo man die Notwendigkeit bemerkt, anzuhalten und innezuhalten – sich zu fragen, was wirklich wichtig ist. Alleine ist das oft nicht zu schaffen! Das intensive 8-Wochentraining stützt sich auf die Techniken von MBSR (mindful based stress reduction) und stellt die wohltuende Verbindung zwischen Körper und Geist wieder her. Entdecke das Wichtige in Deinem Leben mit Achtsamkeitsübungen, dem Body Scan, Yoga, Meditation und vielen praktischen Übungen. Zahlreiche Langzeitstudien belegen die gesundheitsfördernde und stressreduzierende Wirkung.

**Ab 03. Februar 8 Wochen in Folge immer freitags von
10:30–12:30 Uhr im AWO Mehrgenerationenhaus, Michelstadt**

Leitung: Ina Becker – Ganzheitliche Körpertrainerin, MBSR-Achtsamkeitstrainerin
(Jon Kabat-Zinn), Weiterbildung Psychologie und Spiritualität

Kosten: 250,00 Euro

**Anmeldungen und Infos telefonisch unter 06061-942333
oder per Mail an j.weimar@awo-odenwald.de**