

MBSR-MINDFUL BASED STRESS REDUCTION

nach Jon Kabat-Zinn

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



Foto: ©Drazen - stock.adobe.com

Für viele Menschen kommt irgendwann im Leben der Moment, wo man die Notwendigkeit bemerkt, etwas zu verändern. Alleine ist das oft nicht zu schaffen! Das intensive 8-Wochentraining beinhaltet ein umfassendes Übungsfeld, um die wohltuende Verbindung zwischen Körper und Geist wiederherzustellen. Achtsamkeit wird durch den Body Scan, Yoga, Sitzmeditation und Gehmeditation erfahren. Stille und Gespräche unterstützen auf dem Weg in ein bewussteres und gesünderes Leben. Zahlreiche Langzeitstudien belegen die gesundheitsfördernde und stressreduzierende Wirkung.

06. Mai – 24. Juni 2022

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**