



STRESSVERWANDELN

IN LEBENSENERGIE

MBSR NACH JON KABAT-ZINN (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)

Termine MBSR-Kurs 1. Quartal 2016

Abends jeweils Mittwochs:

27.01.2016 | 3.02.2016 | 10.02.2016 | 17.02.2016 | 24.02.2016

2.03.2016 | 9.03.2016 | 16.03.2016 – **18:45 bis ca. 21:30 Uhr**

Tag der Stille: Sa. 5.03.2016 | 10:00 bis ca. 16:00 Uhr

Vormittags jeweils Donnerstags:

28.01.2016 | 4.02.2016 | 11.02.2016 | 18.02.2016 | 25.02.2016

3.03.2016 | 10.03.2016 | 17.03.2016 – **9:00 bis ca. 11:45 Uhr**

Tag der Stille: So. 6.03.2016 | 10:00 bis ca. 16:00 Uhr

MBSR (mindfulness based stress reduction) übt das Erkennen und verwandeln von alten Mustern und ungesunden Stress-Reaktionen durch Achtsamkeit. Das MBSR-Training hilft, sich selbst gegenüber eine achtsame wohlwollende Haltung einzunehmen. Ziel ist es Stress in Lebensenergie umzuwandeln und einen gesünderen Lebensstil zu erlernen.

Inhalte des 8. wöchigen MBSR-Kurses sind:

- Schulung achtsamer Körperwahrnehmung
- Kurzvorträge zum Thema Stress
- Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen
- Bewusste Bewegungen (einfaches Yoga für Neueinsteiger)
- Einführung in die Achtsamkeits-Meditation
- Austausch in der Gruppe



DAGMAR WILLEMS • MBSR-LEHRERIN • HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE • PÄDAGOGISCH-THERAPEUTISCHE BERATERIN

Weitere **Informationen** und **Anmeldung** unter: **Telefon: 0 22 51/50 69 680 • info@praxiswillems.de • www.praxiswillems.de**

Die Kurse finden in meiner Praxis in der Münstereifeler Str. 9-13 in 53879 Euskirchen statt.