



SCHENKE DIR EINE AUSZEIT · ERFAHRE DEN MOMENT · FINDE DEINE KRAFTQUELLEN

# Workshops und Kurs

Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
MBSR Mindfulness Based Stress Reduction

**Ort** Neuhollandshof Clostermann  
Jöckern 2, 46487 Wesel-Bislich

[www.clostermann-organics.com](http://www.clostermann-organics.com)

**Kursleitung** Christel Sondermann  
Dipl.-Sozialarbeiterin, Supervisorin DGSv,  
MBSR-Lehrerin

**Weitere Informationen**  
[www.christel-sondermann.de](http://www.christel-sondermann.de)

**Anmeldung**  
Telefon 0031 315 65 5508  
Mail [c.sondermann@web.de](mailto:c.sondermann@web.de)

## MBSR-Workshops

Lernen Sie Achtsamkeit in entspannter Atmosphäre durch Übungen und Austausch kennen, oder frischen Sie Ihre persönliche Praxis auf.

**Termine** 18.04.2020 | 03.10.2020 | 28.11.2020  
jeweils von 10.30 – 14.00 Uhr

**Kosten** 40 € je Workshop inkl. Getränke und Pausenverpflegung

## MBSR-8-Wochen-Kurs

Ein MBSR-Kurs ist ein klar definiertes, wissenschaftlich fundiertes 8-Wochen-Programm mit meditativen Übungen in Ruhe und Bewegung. Eine Teilnahme kann ein aktiver Beitrag zum Erhalt Ihrer inneren Ausgeglichenheit und Gesundheit sein.

**Zeitraum** 03.02.2021 - 24.03.2021  
**Termine** 8 x Mittwochs, 17.00 - 19.30 Uhr  
**Achtsamkeitstag** Samstag, 13.03.2021, 10 - 17 Uhr  
**Kosten** 320,- € für Vorgespräch, Kurs, Achtsamkeitstag, 3 Anleitungs-CDs oder Stick mit MBSR Übungen und Handbuch