



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

Achtsamkeitsübungen nach dem MBSR-Programm

Stressbewältigung durch Achtsamkeit **MBSR Mindfulness Based Stress Reduction**

Die Achtsamkeitsübungen laden dazu ein, im Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment zu sein, mit Belastungen des Alltags und eigenen Denkgewohnheiten bewusster und entspannter umzugehen und immer wieder innezuhalten für das Jetzt.

Das Angebot richtet sich an alle, die sich für die MBSR-Methode interessieren und an ehemalige Kursteilnehmer*innen, die ihre Achtsamkeitspraxis auffrischen möchten.

Termine einmal im Monat Samstags von 10.30 - 14.00 Uhr
2023: 14.01., 11.02., 11.03., 01.04., 13.05., 10.06.

Kosten je Workshop 40 Euro inkl. Getränke und Pausenverpflegung

Ort Neuhollandshof Clostermann, Jöckern 2, 46487 Wesel-Bislich
Internet: www.clostermann-organics.com

Anmeldung

Telefon: 0031 315 65 5508, Mail: c.sondermann@web.de

Christel Sondermann

Dipl.-Sozialarbeiterin, Supervisorin DGsv, MBSR-Lehrerin
Internet: www.christel-sondermann.de