



**„Du kannst die Wellen nicht anhalten,
aber Du kannst lernen auf ihnen zu reiten.“**

Nach Jon Kabat-Zinn

MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction

8-wöchiger Online Kurs

Ein Online-Trainingsprogramm zur achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung

Inhalte: Meditationen und Achtsamkeitsübungen
Reflektion von Stressoren und Reaktionsmustern
Wissensbausteine zu Achtsamkeit, Stress und
Bewältigungsmöglichkeiten

Achtsamkeit ist die Fähigkeit im gegenwärtigen Moment präsent zu sein.
Ganz im Hier und Jetzt zu leben. Wahrzunehmen was ist –
ohne es zu bewerten oder es anders haben zu wollen.

Allem was sich zeigt, erlauben so zu sein, wie es eben gerade ist.

Wann immer dies gelingt, ist Achtsamkeit ein Geschenk.

Das Geschenk ganz in sich zu ruhen. Innezuhalten - auch in stürmischen Zeiten
eine innere Balance zu erleben, Momente von Entspannung
und innerer Ruhe wahrzunehmen.



8 Wochen Kurs

2,5 Stunden pro Woche und 1 Achtsamkeitstag

Montag 18.30 Uhr bis 21.00 Uhr, Start: 11.01.2021

Achtsamkeitstag 27.02.21 10 Uhr bis 16 Uhr

Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme ist die
Bereitschaft täglich ca. 45 Minuten zu üben

Inklusive Vorgespräch, 3 Audiodateien
und umfangreiches Teilnehmerskript
Online (Zoom)



Kosten 380 € (inkl. MwSt)

Die Kosten werden von der
Krankenkasse zum Teil erstattet.

Weitere Informationen und Kontakt:

Dr. Antje Miksch
06226/4599450
info@antjemiksch.de

www.antjemiksch.de

MITGLIED IM
VERBAND DER
ACHTSAMKEITSLEHRENDEN

MBSR-MBCT

achtsam & gesund
coaching | beratung | training