



MBSR

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

Termine

14.01.bis 11.03.2024
immer Dienstags
19 Uhr bis 21.30 Uhr

Ablauf

2,5 Stunden / pro Woche
plus ein Achtsamkeitstag

Online Kurs

Zoom



antje miksch
health and mind



Um mehr für die Erhaltung
unserer Gesundheit
und unseres Wohlbefindens
zu tun, brauchen wir uns
nur sorgsamer zuzuhören
und dem, was wir auf diese Wiese
hören, zu vertrauen:
den Botschaften unseres eigenen
Lebens, unseres Körpers, unseres
Geistes und unserer Gefühle.

Jon Kabat-Zinn

Mögliche Wirkungen

- Achtsame und freundliche Haltung
sich selbst und anderen gegenüber
- Ruhe und Gelassenheit in Alltag und Beruf
- Stärkung von Stressbewältigung und Resilienz
- Besser Umgang mit Herausforderungen und Symptomen



Inhalte

Meditationen und Achtsamkeitsübungen, Reflexion von
Stressoren und Reaktionsmustern, Wissensbausteine zu
Achtsamkeit, Gesundheitsförderung, Stress und
Bewältigungsmöglichkeiten, Austausch in der Gruppe,
Anleitung zum selbständigen Üben

Termine

14.01.2025 | 21.01.2025 | 28.01.2025 | 04.02.2025 | 11.02.2025
18.02.2025 | 25.02.2025 | 11.03.2025 jeweils 19 bis 21.30 Uhr
Achtsamkeitstag: 22.02.2025 10 bis 16 Uhr



390 € (inkl. MwSt)

Ein Teil der Kosten wird von der
Krankenkasse übernommen



Prof. Dr. Antje Miksch

Professorin für Gesundheitsförderung
Coach und Trainerin, MBSR Lehrerin

www.antjemiksch.de

06226/4599450

info@antjemiksch.de