



Lebensberatung
Burgwedel • Isernhagen • Wedemark

Stress lass nach...

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR-Kurs

An sieben Vormittagen und einem ganzen Tag der Achtsamkeit lernen Sie Methoden zur Stressreduktion und Selbstregulierung kennen und üben diese ein. In einem Vorgespräch (Online) können die Teilnehmer*innen die Referentin Frau Doris Meißner kennenlernen und offene Fragen stellen. Der Kurs findet in den Räumen der Lebensberatung, Am Lohner Hof 7, in 30916 Isernhagen statt.

Termine:

1. 25.10., 08.11., 22.11., 29.11., 06.12.2024 von 9.30 bis 12.30 Uhr
2. 13.12.24 und 20.12.24 von 9.30 bis 12.00 Uhr
3. 07.12.24 von 10.00 bis 16.00 Uhr (Tag der Achtsamkeit)

Kosten: 419,- Euro für insgesamt 26 Kursstunden

Was ist MBSR?

Das MBSR-Übungsprogramm (engl: Mindfulness-based stress reduction) wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts in Worcester USA entwickelt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und Lebensqualität steigernde Wirkung des Programms durch:

- die Förderung von körperlicher und psychischer Gesundheit,
- einem selbstwirksamen Umgang mit Stresssituationen,
- einer erhöhten Fähigkeit zur Entspannung,
- wachsendes Selbstvertrauen und Selbstannahme,
- mehr Lebensfreude und Vitalität.

Ziel ist ein achtsamer Umgang mit Stress und ein Wissen um dessen Auslöser. In diesem Prozess können die Teilnehmenden zu mehr innerer Balance sowie einem Weg der gesunden Selbstfürsorge finden.

Information und Anmeldung bei Frau Doris Meißner:

Mail: info@dorismeissner.com

Telefon: 0176 / 83096113

Homepage: <https://dorismeissner.com/>

