

Stress abbauen und Gelassenheit gewinnen durch mehr Achtsamkeit im Alltag

Nach der MBSR-Methode von
Jon Kabat-Zinn

Die heutige Welt ist geprägt von Komplexität, Informationsvielfalt und schnellen Veränderungen. Das Wort „Stress“ hat eine zweifelhafte Popularität erreicht und ist aus unserem Sprachgebrauch fast nicht weg zu denken.

Oft fühlen wir uns durch die täglichen Anforderungen getrieben und unter Druck. Dabei wächst die Sehnsucht nach Entspannung und Gelassenheit.

Die äußeren Umstände zu verändern ist oft nur bedingt möglich und auch nicht immer ausreichend um dem Stress-erleben zu begegnen. Wichtig ist, dass

wir lernen, anders mit den Gegebenheiten umzugehen.

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduktion) ist ein einfaches und beeindruckendes Trainingsprogramm. Es verknüpft Erkenntnisse der modernen Medizin mit Erfahrungen aus Achtsamkeitsmeditation und Yoga. Körperwahrnehmung, achtsames Yoga, Atemübungen und Meditationsformen werden systematisch eingeübt. Achtsamkeitsübungen für den Alltag ergänzen das Programm. Prof. Dr. Kabat-Zinn hat diese Methode vor 30 Jahren in den USA entwickelt und die Wirksamkeit von MBSR seither in zahlreichen Studien belegen können.

MBSR-8-Woche- Achtsamkeitstraining

Kostenfreier Einführungsabend
am 04.10.2023, 19 Uhr
8-Wochenkurs
ab 11.10.23, 19-21:30 Uhr
Achtsamkeitstag am 02.12.2023

Anmeldung

Hiermit melde ich mich an zum Einführungsabend 04.10.23, 19 Uhr und zum 8-Wochen-Training ab Mittwoch, den 11.10.2023

Name, Vorname

Strasse

PLZ, Wohnort

Alter

Telefon / Mobil

e-mail

Anmeldung. Tel: 01777284886
Mail: karin.pogadl@gmx.de
per Post: Mahatma-Gandhi-Straße 34
70376 Stuttgart

Bankverbindung
IBAN DE67 6001 0070 0240 0587 03
BIC PBNKDEFF

MBSR-8-Wochen- Achtsamkeitstraining

Kostenfreier

Einführungsabend

am 04.10.23, 19 Uhr, ca. 1 Std.

8-Wochen-Programm

ab 11.10.2023 jeweils
mittwochs: 19-21:30 Uhr

Achtsamkeitstag

am Samstag 02.12: 10-16:30

Kosten:

€ 400,00 (Privatpersonen)

€ 450,00 (Firmen)

Anmeldung

telefonisch 01777284886

e-mail karin.pogadl@gmx.de

oder schriftlich

Mahatma-Gandhi-Straße 34

70376 Stuttgart

wirkraum

Forststrasse 186
70193 Stuttgart-West
Fon: 01777284886



Kursleitung:

Karin Pogadl-Bakan

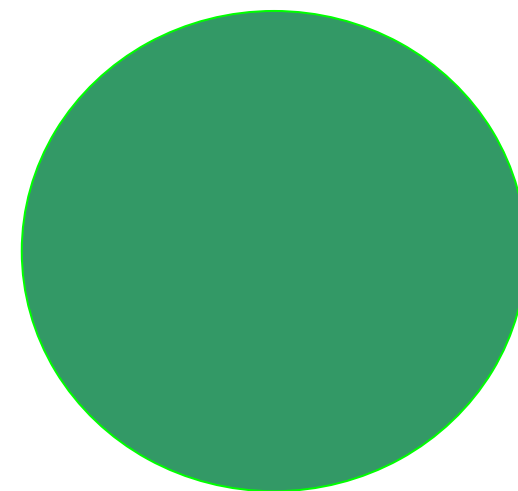
Dipl. Pädagogin
MBSR-Lehrerin

Info:

www.therapie-achtsamkeit-stuttgart.de

Achtsamkeitstraining

nach Kabat-Zinn



MBSR

8-Wochen-Kurs

11.10.2023 - 06.12.2023