

Nächste Kurse von Angelika Hautf

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit!

Gerade in Zeiten der Unsicherheit und inneren Unruhe ist Achtsamkeit wichtig. Sie kann helfen, schwierige Situationen anzunehmen, zwischen realer Bedrohung und innerer Überreaktion zu unterscheiden und aus der Stressspirale auszusteigen. Anstatt sich in Sorgen, Ängsten, Grübeleien, Gereiztheit oder Anspannung zu verlieren, üben Sie bewusst innezuhalten und offen wahrzunehmen, was gerade in und um Sie herum passiert. So lernen Sie sich und ihre stressverstärkenden Reaktionsmuster besser kennen. Auch lernen Sie Kraft aus dem gegenwärtigen Augenblick zu schöpfen und mehr innere Sicherheit und Gelassenheit zu finden.

In diesem Kurs wird das original 8-Wochen-MBSR-Programm von Prof. Jon Kabat-Zinn, Begründer der „Stressreduction Clinic“ in den USA, vermittelt.

Der Kurs ist ein intensives, achtwöchiges Trainingsprogramm und Selbsterfahrungsseminar mit Gruppensitzungen von je 2,5 Std. pro Woche und einem Achtsamkeitstag in Stille.

Beginn: 21.05.2026 **Ende:** 10.06.2026

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Adresse

Achtsamkeitswerkstatt

Salzstraße 25

48143 Münster