

Nächste Kurse von Dr. André Dennes

MBSR-8-Wochenkurs 3 Präsenz & 5-live online Termine bequem von zu Hause

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

8- Module Achtsamkeitstraining nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. -

TRAINER: Dr. Andre Dennes, Neurowissenschaftler, Personalcoach und Mentaltrainer Body&Mind Science

****Für wen?***

Für Menschen mit Stress, Erschöpfung oder dem Wunsch nach mehr Klarheit und Gelassenheit.

****** Was passiert?***

Das Gehirn lernt, Stress bewusster zu verarbeiten – statt automatisch zu reagieren.

****** Was bringt's?***

Mehr innere Ruhe, klügeres Denken und gesündere Entscheidungen im Alltag.

8 x 2,5 Std.

1 Tag der Achtsamkeit

Kursunterlagen und Audiodateien / Download/ Folgeangebote zur Verstetigung der Praxis

Prof. Jon Kabat-Zinn ist promovierter Molekularbiologe, Professor Emeritus für Medizin an der University of Massachusetts Medical School, Begründer des Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society; Begründer der renommierten Stress Reduction Clinic und Entwickler des MBSR-Trainings und arbeitet und forscht seit den 70er Jahren an der Wirkung von Stress auf Schmerz. Mit der Entwicklung des Achtsamkeitstrainings hat Kabat-Zinn einen Meilenstein in der Stressbewältigung von Schmerzpatienten gelegt, dessen Anwendung und Auswirkung medizinisch/wissenschaftlich evident ist.

Die Kombination des Achtsamkeitstrainings mit den Erkenntnissen aus der modernen neurowissenschaftlichen Forschung schafft für die Betroffenen aber auch stressbelastete Menschen ein tieferes Verständnis für ihre eigene Situation – und damit auch für die eigenen Möglichkeiten bewusst, gelassener und gestärkt mit dieser Situation umgehen zu können. Emotionen sind der Herzschlag der Seele. Es ist gut zu wissen, wie wir sie wahrnehmen und für uns heilsam nutzen können.

Copyright: Dr. André Dennes Mental- und Achtsamkeitstrainer, angewandte Neurowissenschaften in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen

Beginn: 10.10.2025 **Ende:** 05.12.2025

Uhrzeit: 17:30 Uhr

Adresse

André Dennes online-live

Hof Theiler 1

59192 Bergkamen