VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Alexander Böhm

MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewälltigung durch Achtsamkeit (abends)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungtraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Ich würde mich freuen, wenn Sie Kontakt zu mir aufnehmen und ich Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten dürfte.

Meine MBSR-Kurse sind von Krankenkassen bzw. der ZPP zertifiziert und werden bezuschusst.

Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder kontakt@achtsam-hier-jetzt.de

Herzliche Grüße
Alexander Böhm
www.achtsam-hier-jetzt.de

Beginn: 19.11.2026 **Ende:** 21.01.2027
Uhrzeit: 18.15-21.00 Uhr

Adresse
Contorhaus Leipzig
Breitenfelder Str. 12
04155 Leipzig