

## 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.

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

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

**Beginn:** 08.01.2026 **Ende:** 12.03.2026

Uhrzeit: 18.15-21.00 Uhr

### **Adresse**

Contorhaus Leipzig Breitenfelder Str. 12 04155 Leipzig

### MBSR-Vertiefungs/ Aufbaukurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die bereits einen MBSR/Achtsamkeits-Kurs absolviert und Interesse an einer Vertiefung oder Auffrischung haben. Die 6 Termine, verteilt auf ein halbes Jahr, können Ankerpunkte sein, um die eigene Praxis weiter im Alltag zu etablieren bzw. zu festigen. Es ist hilfreich in einer Gruppe mit festen Terminen (weiter) zu üben. Zusätzlich zu inhaltlichen Impulsen praktizieren wir gemeinsam Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen und in der Bewegung. Eine wichtige Rolle spielt natürlich auch der Erfahrungsaustausch.

**Beginn:** 21.01.2026 **Ende:** 24.06.2026

Uhrzeit: 18.30-20.30 Uhr

## Adresse

Contorhaus Leipzig Breitenfelder Str. 12 04155 Leipzig

### Tag der Achtsamkeit in Stille

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Tag richtet sich zur Auffrischung oder Vertiefung an alle Personen, die bereits Erfahrungen mit Achtsamkeitsmeditationen gesammelt haben. Im Mittelpunkt stehen angeleitete Meditationsübungen im Liegen, Sitzen und in Bewegung. Er findet für die Teilnehmenden in Still statt.



**Beginn:** 28.02.2026 **Uhrzeit:** 10-16.30 Uhr

#### Adresse

Contorhaus Leipzig Breitenfelder Str. 12 04155 Leipzig

# 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.

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

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

**Beginn:** 16.04.2026 **Ende:** 11.06.2026

Uhrzeit: 18.15-21.00 Uhr

## **Adresse**

Contorhaus Leipzig Breitenfelder Str. 12 04155 Leipzig