

## Nächste Kurse von Daniela Brohlburg

### Plum Fall 2025 (montags) Achtsamkeitsprogramm zur Stress-Bewältigung (MBSR) in Bonn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) ist ein 8-Wochen-Achtsamkeitsprogramm zur Gesundheitsförderung sowie Prävention und Bewältigung von Stress. Dieses wissenschaftlich fundierte und weltanschaulich neutrale Programm wurde in den 70er-Jahren von dem Medizin-Professor Jon Kabat-Zinn entwickelt und ist für alle geeignet, die Stress reduzieren und Lebensqualität und Wohlbefinden erhöhen möchten.

Das Programm umfasst

8 wöchentliche Kurseinheiten à 2,5 Stunden

1 Tag der Achtsamkeit (Übungstag)

Anleitungen zu Achtsamkeitsübungen und zur Selbsterforschung

Vorgespräch

Handbuch

Audio-Anleitungen

Die Kursgebühr beträgt 360€

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar.

Anmeldung erforderlich. <https://plum-garden.de/kontakt/>

**Beginn:** 27.10.2025    **Ende:** 15.12.2025

**Uhrzeit:** 18:00-20:30 Uhr

#### Adresse

Plum Garden

Kaufmannstr. 44

53115 Bonn