

Nächste Kurse von Björn Gieseke

Stressbewältigung durch Achtsamkeit: MBSR-8-Wochen Kurs Jan 26

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kursgebühr: € 350,-

(inkl. aller Kursmaterialien und Vor- und Nachgespräch)

Selbstmitgefühl, Resilienz und Selbstverantwortung sind erlernbar! MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) bedeutet Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Es wurde 1979 entwickelt und ist das bekannteste und meist untersuchte Achtsamkeits- und Meditationsprogramm weltweit. Die Wirksamkeit von MBSR bei folgenden Problemen ist anerkannt und bestätigt: Stress, Burnout, chronische Schmerzen. MBSR ist auch für jeden an Meditation interessierten ein guter Einstieg in die Praxis.

Im Preis sind alle Kursmaterialien enthalten. Zu diesen gehören 3 Audio-CDs mit Übungsanleitungen vom Kursleiter, ein 60-seitiges Kurshandbuch und der Zugang zum MBSR-Mitglieder-Bereich mit umfangreichem Zusatzmaterial (Video- und Audio-Dateien).

Vereinbaren Sie ein kostenloses und unverbindliches Vorgespräch mit mir. Entscheiden Sie dann in aller Ruhe, ob MBSR das Richtige für Sie ist!

Beginn: 30.01.2026 **Ende:** 20.03.2026

Uhrzeit: 18.30 - 21.00 Uhr

Adresse

Sprachtherapie Praxis in der Worth

Worth 5

29664 Walsrode