

## Nächste Kurse von Ulrike Schlicht

### MBSR Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Konkrete Vorteile für die seelische Gesundheit:

- Stressbewältigung: Sie lernen, gelassener mit Stresssituationen umzugehen, indem Sie eine bewusste Distanz zu Reiz und Reaktion schaffen.
- Bessere Körper- und Emotionswahrnehmung: Sie nehmen wieder stärker wahr, wie sich Ihr Körper anfühlt und welche Emotionen gerade da sind, was eine Einflussnahme auf den eigenen Zustand ermöglicht.
- Umgang mit Grübeleien: Sie entwickeln Werkzeuge, um gedankliche „Kopfkino“ wahrzunehmen und nicht von ihnen überwältigt zu werden.
- Stärkung des Selbst: Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz werden gestärkt, und Sie lernen, besser für sich selbst zu sorgen und sich selbst mit Mitgefühl zu begegnen.
- Verbesserte Konzentration: Durch Achtsamkeitsübungen wird die Fähigkeit zur Konzentration und Aufmerksamkeitslenkung langfristig verbessert.
- Prävention: Sie können vorbeugen, indem Sie frühzeitig Belastungsgrenzen erkennen und Erschöpfung entgegenwirken.
- Neue Perspektiven: Sie entdecken neue Blickwinkel, um mit Herausforderungen umzugehen und finden möglicherweise neue Lösungswege für Probleme.

**Beginn:** 30.01.2026    **Ende:** 20.03.2026

**Uhrzeit:** 10:00-12:30 Uhr

### Adresse

Dr. med. Ulrike Schlicht

Kloster Straße 1

67697 Otterberg