

## Nächste Kurse von Angelika Scharfenberg

### Stressverminderung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Viel zu oft sind wir mit unseren Gedanken und Gefühlen irgendwo in der Vergangenheit oder in der Zukunft, fühlen uns gehetzt und unter Druck. Wenn es uns gelingt, wirklich den gegenwärtigen Moment zu erleben, wachsen die Möglichkeiten z.B. mit belastenden Emotionen, Stress und Schmerzen gesünder umzugehen. Durch das Üben von Achtsamkeit erkennen wir deutlicher, wie automatisch unsere Reaktionen oft ablaufen und welchen Handlungsspielraum wir eigentlich wirklich haben.

Kostenlose und unverbindliche Infoveranstaltung am 23.07.26 von 18.15 - 19.30 im ASZ Thalkirchen - bitte anmelden

Kursgebühr 410,-€ (nach Absprache Ermäßigung möglich)

Wenn Sie nicht zum Infoabend kommen können, melden Sie sich gerne bei Fragen und für ein kostenloses Vorgespräch per mail oder telefonisch

**Beginn:** 17.09.2026    **Ende:** 05.11.2026

**Uhrzeit:** 18.15 - 20.30 Uhr

### Adresse

ASZ Thalkirchen

Emil Geis Straße 35

81379 München