

## Nächste Kurse von David Gerlinger

### MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In diesem intensiven Achtsamkeitstraining lernst Du einfache Wege, Dein Gedankenkarussel zu stoppen und mehr Gelassenheit in Dein Leben zu bringen. Mit praktischen Achtsamkeitsübungen und einem persönlichen Austausch findest du ganz persönliche Ansätze für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag. Als Trainingsprogramm für den Geist verbindet es meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung.

Jede Kurseinheit hat ein Schwerpunktthema, das mit Achtsamkeitsübungen erforscht wird. In einem kurzen Vortrag werde ich das Thema mit Erkenntnissen der modernen Psychologie und Stressforschung vertiefen

Ziel ist es, das Erlernte in den privaten und beruflichen Alltag zu integrieren und praktisch anzuwenden. Es gibt Raum für den Erfahrungsaustausch zu den Übungen und der Anwendung im Alltag.

**Beginn:** 22.01.2026    **Ende:** 26.03.2026

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

### Adresse

Familienzentrum Allach-Untermenzing (FAM)

St.-Johann-Straße 26

80999 München