

## Nächste Kurse von Sharon On

### MBSR-Mindfulness-Based Stress Reduction

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In einem MBSR-Kurs lernen die Teilnehmer:innen verschiedene Formen der Achtsamkeitspraxis kennen, darunter Meditation, Körperwahrnehmung und sanfte Yogaübungen. Durch regelmäßige Praxis entwickeln sie Fähigkeiten, um Stresssymptome zu reduzieren, emotionale Resilienz aufzubauen und eine bewusstere und mitfühlendere Beziehung zu sich selbst und anderen zu entwickeln.

Die Praxis der Achtsamkeit hat mich dazu gebracht, mein Leben und meine Wirklichkeit neu zu betrachten und mir die Mittel an die Hand gegeben, Ruhe zu finden, selbst wenn alles um mich herum in Bewegung ist. Durch Achtsamkeit konnte ich mich von ungünstigen Mustern, Gedankenschleifen, und Bewertungen, verabschieden. Vor allem half sie mir dabei, positive Beziehungen aufzubauen. Info Das Programm umfasst acht wöchentlichen Abendtermin sowie einen Tag der Achtsamkeit.

Anmeldung

Für Fragen melde dich bei: [hallo@sharon-mbsr.com](mailto:hallo@sharon-mbsr.com)

Kosten

350€ (Sollte dieser Betrag für dich eine finanzielle Herausforderung darstellen, setze dich bitte mit mir in Verbindung).

**Beginn:** 16.04.2026    **Ende:** 04.06.2026

**Uhrzeit:** 18:00 Uhr

**Adresse**

ZenStudio

Goltzstraße 21

10781 Berlin