

Nächste Kurse von Tomas Fronza

MBSR Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der MBSR-Kurs nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn ist ein 8-wöchiges gesundheitsförderndes Achtsamkeitstraining mit dem Ziel, einen konstruktiveren Umgang mit Stress zu erlernen. Im Kurs wird mit Hilfe von Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Meditationsübungen der bewusstere Umgang mit chronischem Stress und Belastungssituationen des Alltags erlernt und trainiert.

Ziel ist die Förderung der Gesundheit durch Stärkung der eigenen Resilienz.

MBSR-KURSE sind besonders geeignet für Menschen,

- die effektive Möglichkeiten der Stressbewältigung für ihren Lebensalltag suchen,
- die körperlich erkrankt sind, ggf. unter psychischen und/oder psychosomatischen Beschwerden leiden,
- die selbst aktiv einen Beitrag zum Erhalt ihrer inneren Ausgeglichenheit und Gesundheit leisten möchten.

Der Kurs findet jeweils Donnerstags von 18.00 - 20.30 Uhr statt.

Zu dem Kurs gehört auch ein Tag der Achtsamkeit am 11.09.2026 in der Zeit von 10 - 16 Uhr.

Die Anmeldung per mail und ein persönliches Vorgespräch können unter info@mbsr-owl.de vereinbart werden.

Kursleitung: Tomas Fronza,

zert. Meditations-Trainer

MBSR-Lehrer i.A.

Musiker

T. 0173/4508420

Kosten: 400 EUR (inkl. der Kursmaterialien)

Beginn: 10.09.2026 **Ende:** 29.10.2026

Uhrzeit: 18 Uhr

Adresse

Yogafreuden

Diebrocker Straße 101

32051 Herford