

Nächste Kurse von Sebastian Brocks

MBSR Kurs Witten/Bochum Infotag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Infoveranstaltung für Interessierte für den MBSR Kurs mit Start 07.01.2027 in Witten

Beginn: 18.11.2026 **Ende:** 18.11.2026

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Adresse

Zoom-Meeting

MBSR Kurs Witten/Bochum

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mehr Gelassenheit im Alltag: Dein 8-Wochen-Kurs

Ob Stress im Job, körperliche Beschwerden, emotionale Belastungen oder einfach eine schwierige Lebensphase – manchmal wächst uns der Alltag über den Kopf.

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), zu Deutsch „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“, ist eine Methode, die dich dabei unterstützt, mehr Klarheit, Energie und innere Balance zu entwickeln.

Du lernst, deine eigenen Ressourcen gezielt zu nutzen und auch in herausfordernden Zeiten stabil und zuversichtlich zu bleiben.

Durch regelmäßige Praxis entwickelst du die Fähigkeit, bewusster mit dir selbst und deinem Alltag umzugehen. Das kann sich zeigen in:

- Einem gesünderen Umgang mit Stress
- Mehr emotionaler und mentaler Stabilität
- Gesteigerter Vitalität und neuem Selbstvertrauen
- Einer spürbar höheren Lebensfreude

MBSR ist kein Kurs, den man nur „konsumiert“. Er erfordert deine aktive Mitarbeit.

Damit die Methode ihre volle Wirkung entfalten kann, ist es wichtig, dass du dich bemühst, während der acht Wochen täglich mindestens 20 bis 30 Minuten zu Hause zu praktizieren.

Das Kursmanual und die Audioanleitungen werden dich dabei optimal unterstützen.

Diese regelmäßige Praxis ist ein zentraler Bestandteil, um nachhaltige Veränderungen zu ermöglichen.

Beginn: 07.01.2027 **Ende:** 25.02.2027

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Adresse

Heilort Witten

Steinstraße 15

58452 Witten