

Nächste Kurse von Maria Köhne

Grundlagenseminar Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Das Grundlagenseminar Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz besteht aus 8 je 90-minütigen Modulen, die an 2 aufeinander folgenden ganzen Tagen stattfinden. Vermittelt werden Übungen und Inhalte aus dem MBSR-8-Wochenkurs - Bodyscan, achtsame Körperbewegung, Sitz- und Gehmeditation, verschiedene Impulse und Reflexion zur aktiven Stressbewältigung. Die Kompaktform ist geeignet als Einstieg in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit und auch für alle, die aufgrund von wechselnden Schichten oder Einsatzorten nicht regelmäßig an einem 8-Wochenkurs teilnehmen können. Die zwei Tage können auch für MBSR-Erfahrene die Achtsamkeitsübungen wieder auffrischen. Die gesetzlichen Krankenkassen können den Kurs nach §20 Präventionsgesetz bezuschussen.

Beginn: 05.09.2026 **Ende:** 06.09.2026

Uhrzeit: 9.00 - 16.30 Uhr

Adresse

KompetenzSchmiede Sauerland

Heiminghausen 2

57392 Schmallenberg