

## Nächste Kurse von Mathias Feil

### Schnupperabend Achtsamkeit & MBSR 07. Juli 2021 / Stuttgart

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In diesem 2-stündigen Einführungstermin erhältst du einen Einblick in die Achtsamkeit und das MBSR-Programm. Du erfährst, was MBSR ist, was in einem Achtwochenkurs gelernt wird und weshalb Achtsamkeit gegen Stress wirkt. Neben ersten Berührungspunkten mit der Achtsamkeit durch einfache, praktische Übungen achtsamen Wahrnehmens wird ebenso ein theoretischer Einblick in die Grundlagen des Programms gegeben.

Wenn du schauen möchtest, ob ein MBSR-Achtwochenkurs für dich das Richtige wäre, bietet dieser Schnupperabend sicher eine gute Entscheidungsgrundlage.

Weitere Infos unter [www.smrti.de](http://www.smrti.de)

**Beginn:** 07.07.2021

**Uhrzeit:** 19:00 - 21:00 Uhr

#### Adresse

smrti - Mathias Feil

Alexanderstraße 141

70180 Stuttgart

### Schnupperabend Achtsamkeit & MBSR 18. August 2021 / Stuttgart

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In diesem 2-stündigen Einführungstermin erhältst du einen Einblick in die Achtsamkeit und das MBSR-Programm. Du erfährst, was MBSR ist, was in einem Achtwochenkurs gelernt wird und weshalb Achtsamkeit gegen Stress wirkt. Neben ersten Berührungspunkten mit der Achtsamkeit durch einfache, praktische Übungen achtsamen Wahrnehmens wird ebenso ein theoretischer Einblick in die Grundlagen des Programms gegeben.

Wenn du schauen möchtest, ob ein MBSR-Achtwochenkurs für dich das Richtige wäre, bietet dieser Schnupperabend sicher eine gute Entscheidungsgrundlage.

Weitere Infos unter [www.smrti.de](http://www.smrti.de)

**Beginn:** 18.08.2021

**Uhrzeit:** 19:00 - 21:00 Uhr

#### Adresse

smrti - Mathias Feil

Alexanderstraße 141

70180 Stuttgart

### MBSR 8-Wochenkurs (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Klassischer MBSR 8-Wochenkurs (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn und 1 Tag der Achtsamkeit.

Mehr Infos und Anmeldung unter [www.smrti.de](http://www.smrti.de)

**Beginn:** 29.09.2021    **Ende:** 10.11.2021

**Uhrzeit:** 19:00 - 21:30 Uhr

**Adresse**

smrti - Mathias Feil

Alexanderstraße 141

70180 Stuttgart