

## Nächste Kurse von Dr. Kerstin Brusdeylins

### MBCT

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
[www.bommershaus.de/kurse](http://www.bommershaus.de/kurse)

**Beginn:** 15.04.2024    **Ende:** 01.07.2024

**Uhrzeit:** 11 -13:30 Uhr

### Adresse

Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie  
Bommersheimer Straße 24  
61440 Oberursel im Taunus

### MBSR

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
[www.bommershaus.de](http://www.bommershaus.de)

Der MBSR-Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassenfinanziell bezuschusst.

**Beginn:** 15.04.2024    **Ende:** 01.07.2024

**Uhrzeit:** 14:00 - 16:30 Uhr

### Adresse

Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie  
Bommersheimer Straße 24  
61440 Oberursel im Taunus

## Mindful Self-Compassion (MSC) - Achtsames Selbstmitgefühl

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Co-Teacher Dr. Katja Leib  
Retreatabend: 18:00 -22:00

**Beginn:** 16.04.2024    **Ende:** 18.06.2024

**Uhrzeit:** 19.00 - 22:00 Uhr

### Adresse

Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie  
Bommersheimer Straße 24  
61440 Oberursel im Taunus

## MYmind – Achtsamkeitstraining für Erwachsene

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MYmind ist ein Achtsamkeitstraining für Menschen mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) und deren Familienangehörige, Verwandte oder Partner. Dieses evidenzbasierte Programm wurde von Prof. Susan Bögels an der Universität von Amsterdam entwickelt und zeigt in wissenschaftlichen Studien eine gute Wirksamkeit. Der 8-Wochen-Kurs beinhaltet ein Vorgespräch und

einen Follow-up-Termin.

**Beginn:** 16.04.2024    **Ende:** 11.06.2024

**Uhrzeit:** 16:30 -18:00 Uhr

### **Adresse**

**Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie**

Bommersheimer Straße 24  
61440 Oberursel im Taunus

### **Bildungsurlaub: Achtsamkeitstraining (MBSR) für das Berufsleben**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

"Achtsamkeitstraining (MBSR) für das Berufsleben" zur beruflichen Weiterbildung. Auf der Basis des MBSR-Programms (Mindfulness-Based Stress-Reduction) ist von dem Hessischen Ministerium für Soziales und Integration als berufliche Weiterbildung anerkannt.

Die Inhalte der Veranstaltung sollen achtsamkeitsbasierte Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenzen aufbauen und persönliche Ressourcen stärken, um fachliche Kompetenzen im betrieblichen Setting leichter und weiter entfalten zu können.

Der Bildungsurlaub erstreckt sich ganztägig von Montag bis Freitag. Arbeitsmaterialien, wie ein Arbeitsheft und Audiodateien, werden zur Verfügung gestellt.

Getränke (Wasser & Tee) und kleine Snacks stehen während der Veranstaltung zur Verfügung. Die Veranstaltungskosten verstehen sich ohne Unterkunft + Verpflegung.

**Beginn:** 22.04.2024    **Ende:** 26.04.2024

**Uhrzeit:** 09:00 - 16:00 Uhr

### **Adresse**

**Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie**

Bommersheimer Straße 24  
61440 Oberursel im Taunus

### **Tag der Achtsamkeit**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

[www.bommershaus.de](http://www.bommershaus.de)

**Beginn:** 14.06.2024    **Ende:** 14.06.2024

**Uhrzeit:** 9 -15 Uhr

### **Adresse**

**Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie**

Bommersheimer Straße 24  
61440 Oberursel im Taunus

### **Mindful Self-Compassion (MSC) - Achtsames Selbstmitgefühl**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Co-Teacher Wolfgang Walek

Retreatabend: 19:00 -29:00

**Beginn:** 27.08.2024    **Ende:** 22.10.2024

**Uhrzeit:** 20.00 - 23:00 Uhr

**Adresse**

**Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie**

Bommersheimer Straße 24

61440 Oberursel im Taunus

**MBSR**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

[www.bommershaus.de](http://www.bommershaus.de)

Der MBSR-Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell bezuschusst.

**Beginn:** 27.08.2024    **Ende:** 15.10.2024

**Uhrzeit:** 17:00 - 19:30 Uhr

**Adresse**

**Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie**

Bommersheimer Straße 24

61440 Oberursel im Taunus

**Mindful Self-Compassion (MSC) - Achtsames Selbstmitgefühl**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Co-Teacher Dr. Anne Schwermann

Retreat: 29.11.2024, 09:00 -13:00 Uhr

**Beginn:** 29.10.2024    **Ende:** 17.12.2024

**Uhrzeit:** 19.00 - 22:00 Uhr

**Adresse**

**Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie**

Bommersheimer Straße 24

61440 Oberursel im Taunus

**Achtsamkeitstraining**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Das Achtsamkeitstraining wird als Präventionskurs von den Krankenkassen finanziell bezuschusst.

[www.bommershaus.de/kurse](http://www.bommershaus.de/kurse)

**Beginn:** 29.10.2024    **Ende:** 17.12.2024

**Uhrzeit:** 17:00 Uhr

**Adresse**

**Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie**

Bommersheimer Straße 24

61440 Oberursel im Taunus

**Tag der Achtsamkeit**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

[www.bommershaus.de](http://www.bommershaus.de)

**Beginn:** 06.12.2024    **Ende:** 06.12.2024

**Uhrzeit:** 9 -15 Uhr

**Adresse**

**Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie**

Bommersheimer Straße 24

61440 Oberursel im Taunus