

## Nächste Kurse von Alexander Böhm

### MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (abends)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Ich würde mich freuen, wenn Sie Kontakt zu mir aufnehmen und ich Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten dürfte.

Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder [kontakt@achtsam-hier-jetzt.de](mailto:kontakt@achtsam-hier-jetzt.de)

Herzliche Grüße  
Alexander Böhm  
[www.achtsam-hier-jetzt.de](http://www.achtsam-hier-jetzt.de)

**Beginn:** 17.04.2024    **Ende:** 12.06.2024

**Uhrzeit:** 18.30-21.15 Uhr

#### Adresse

Contorhaus Leipzig  
Breitenfelder Str. 12  
04155 Leipzig

### MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (abends)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Ich würde mich freuen, wenn Sie Kontakt zu mir aufnehmen und ich Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten dürfte.

Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder [kontakt@achtsam-hier-jetzt.de](mailto:kontakt@achtsam-hier-jetzt.de)

Herzliche Grüße  
Alexander Böhm  
[www.achtsam-hier-jetzt.de](http://www.achtsam-hier-jetzt.de)

**Beginn:** 13.08.2024    **Ende:** 01.10.2024

**Uhrzeit:** 18.30-21.15 Uhr

#### Adresse

Contorhaus Leipzig  
Breitenfelder Str. 12  
04155 Leipzig

### **MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (abends)**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Ich würde mich freuen, wenn Sie Kontakt zu mir aufnehmen und ich Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten dürfte.

Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder [kontakt@achtsam-hier-jetzt.de](mailto:kontakt@achtsam-hier-jetzt.de)

Herzliche Grüße  
Alexander Böhm  
[www.achtsam-hier-jetzt.de](http://www.achtsam-hier-jetzt.de)

**Beginn:** 15.08.2024    **Ende:** 24.10.2024

**Uhrzeit:** 18.30-21.15 Uhr

#### **Adresse**

Contorhaus Leipzig  
Breitenfelder Str. 12  
04155 Leipzig

### **MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (abends)**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Ich würde mich freuen, wenn Sie Kontakt zu mir aufnehmen und ich Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten dürfte.

Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder [kontakt@achtsam-hier-jetzt.de](mailto:kontakt@achtsam-hier-jetzt.de)

Herzliche Grüße  
Alexander Böhm  
[www.achtsam-hier-jetzt.de](http://www.achtsam-hier-jetzt.de)

**Beginn:** 28.11.2024    **Ende:** 30.01.2025

**Uhrzeit:** 18.30-21.15 Uhr

#### **Adresse**

Contorhaus Leipzig  
Breitenfelder Str. 12  
04155 Leipzig