

Nächste Kurse von Lola Viola Gut

MBSR- Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR steht für Mindfulness-based stress reduction und bezeichnet ein standardisiertes, wissenschaftlich fundiertes Programm zur Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Es wurde 1979 von Jon Kabat-Zinn zur Behandlung von Menschen mit chronischen Schmerzen entwickelt. Mittlerweile findet MBSR im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen Anwendung und ist das wohl bekannteste und am besten erforschte Programm zur Stressbewältigung.

Im Mittelpunkt des 8-Wochen Programms steht die Schulung der Achtsamkeit durch formelle Übungen und Meditationen in Stille und in Bewegung.

Losgelöst von Weltanschauungen und Spiritualität stellt MBSR ein einfaches, nachhaltiges Übungsprogramm dar, was für jeden zugänglich ist.

Durch MBSR ist es gelungen, die positiven Wirkungen von Achtsamkeit und Meditation mit den Erkenntnissen der modernen Psychologie und Stressforschung zu verbinden.

Beginn: 08.05.2024 **Ende:** 26.06.2024

Uhrzeit: 18.00 - 20.30 Uhr

Adresse

Zürnshof Hassendorf

Worthstraße

27367 Hassendorf

MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR steht für Mindfulness-based stress reduction und bezeichnet ein standardisiertes, wissenschaftlich fundiertes Programm zur Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Es wurde 1979 von Jon Kabat-Zinn zur Behandlung von Menschen mit chronischen Schmerzen entwickelt. Mittlerweile findet MBSR im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen Anwendung und ist das wohl bekannteste und am besten erforschte Programm zur Stressbewältigung.

Im Mittelpunkt des 8-Wochen Programms steht die Schulung der Achtsamkeit durch formelle Übungen und Meditationen in Stille und in Bewegung.

Losgelöst von Weltanschauungen und Spiritualität stellt MBSR ein einfaches, nachhaltiges Übungsprogramm dar, was für jeden zugänglich ist.

Durch MBSR ist es gelungen, die positiven Wirkungen von Achtsamkeit und Meditation mit den Erkenntnissen der modernen Psychologie und Stressforschung zu verbinden.

Beginn: 10.05.2024 **Ende:** 28.06.2024

Uhrzeit: 9:00-11.30 Uhr

Adresse

Santai, dein Raum für Veränderung & Achtsamkeit
Elsasser Str. 97
28211 Bremen

MBSR Intensiv Einzelbegleitung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die MBSR Intensiv Einzelbegleitung vereint alle Inhalte aus dem MBSR mit den Methoden des systemischen Coachings. Auf diese Weise wird eine nachhaltige und tiefgreifende Implementierung der Achtsamkeit in deinen Alltag möglich. Eine Achtsamkeitspraxis die individuell auf deine Bedürfnisse und auf deine Herausforderungen angepasst ist. Eine Achtsamkeitspraxis die zu dir passt und dich stärkt. Für weitere Fragen schreib mir gerne eine Email. Ich freu mich von dir zu lesen.

Beginn: 17.05.2024 **Ende:** 05.07.2024

Adresse

Santai, dein Raum für Veränderung & Achtsamkeit
Elsasser Str. 97
28211 Bremen