

## Nächste Kurse von Stephanie Barette

### MBSR-Kurs (Sommerkurs)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Es ist immer ein guter Moment, um mit Achtsamkeit zu starten. So auch jetzt. Das 8-Wochen-Programm kann dich darin unterstützen, persönliche Stressauslöser zu erkennen und die Reaktionen auf Stress zu verändern, um dein Wohlbefinden, deine Kreativität und deine Lebensfreude zu stärken. Natürlich möchte ein Achtsamkeitstraining nichts „wegmachen“. Es geht vielmehr darum, sich dem Stress erst einmal bewusst zu werden und das Leben so anzuerkennen, wie es eben gerade ist – mit allem, was da ist und dazugehört. Ich freue mich auf dich.

**Beginn:** 23.05.2024    **Ende:** 11.07.2024

**Uhrzeit:** 8:30–10:30 Uhr

### Adresse

Körperklang - Studio für Yoga und Ayurveda

Weidenweg 51

10249 Berlin