

Nächste Kurse von Manuela Klesy

MBSR Kurs 8 Wochen Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um Stress zu reduzieren (abzubauen), körperliches/psychisches Wohlbefinden zu fördern und wieder zu erlangen.

Das Trainingsprogramm basiert auf dem MBSR Programm, das 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinem Team an der Universität von Massachusetts/USA entwickelt und erprobt wurde. Seine Wirksamkeit ist mit zahlreichen internationalen Studien belegt. Es wird heute weltweit zur Behandlung von körperlichen Erkrankungen und zur Vorbeugung von Stress bedingten Erkrankungen eingesetzt.

Beginn: 27.09.2023 **Ende:** 15.11.2023

Uhrzeit: 18:00-20:30 Uhr

Adresse

8sam

Stadtschreibergasse 4

76829 Landau