

## Nächste Kurse von Michaela Doepke

### MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction – ist ein wissenschaftlich anerkanntes 8-Wochen-Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Zahlreiche neurowissenschaftliche Studien belegen eindeutig die positive Wirkung des MBSR-Trainings auf die Gesundheit. Gerne unterstütze ich Sie dabei, Stress und Krisen im beruflichen und privaten Alltag effektiv zu reduzieren. Der Kurs beinhaltet Achtsamkeitsübungen mit Sitzmeditation, Achtsamkeitsyoga, Bodyscan und achtsame Kommunikation. Kurzvorträge zur Stressforschung und Positiven Psychologie wechseln mit Kleingruppenübungen und Gruppengesprächen. Gerne stärke ich Sie dabei, Ihr inneres Potenzial, Ihre Kraftquellen und Ihre Lebensfreude wieder zu entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Schmerzen kann gerne auch auf einem Stuhl oder im Liegen meditiert werden. Ich freue mich auf Ihre Anmeldung per E-Mail: [info@michaela-doepke.de](mailto:info@michaela-doepke.de)

**Beginn:** 22.05.2023    **Ende:** 24.07.2023

**Uhrzeit:** 18:30 -21:00 Uhr

#### Adresse

[Osteopathie-Praxis Linda Schendel](#)

Schondorfer Str. 15 a  
86919 Utting am Ammersee

### MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction – ist ein wissenschaftlich anerkanntes 8-Wochen-Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Zahlreiche neurowissenschaftliche Studien belegen die positive Wirkung des MBSR-Trainings auf die Gesundheit. Gerne unterstütze ich Sie dabei, Stress und Krisen im beruflichen und privaten Alltag mit Zuversicht und Gelassenheit zu meistern.

Der Kurs beinhaltet Achtsamkeitsübungen mit Sitzmeditation, Achtsamkeitsyoga, Bodyscan und achtsame Kommunikation. Kurzvorträge zur Stressforschung und Positiven Psychologie wechseln mit Kleingruppenübungen und Gruppengesprächen. Gerne stärke ich Sie dabei, Ihr inneres Potenzial, Ihre Kraftquellen und Ihre Lebensfreude wieder zu entdecken.

Ich freue mich auf ein telefonisches Vorgespräch und ein Kennenlernen! Infos unter [info@michaela-doepke.de](mailto:info@michaela-doepke.de) oder <https://michaela-doepke.de/kurse>

**Beginn:** 25.05.2023    **Ende:** 27.07.2023

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:00 Uhr

#### Adresse

[Achtsamkeitszentrum München](#)

Treffauerstraße 19  
81373 München