Externes Kursangebot

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Die von uns empfohlenen **Gesundheitstrainings** richten sich an Menschen, die ihre Gesundheit verbessern möchten. Wir arbeiten dazu mit einem Netzwerk ausgewiesener externer Dozenten und Gesundheitstrainer, die diese Kurse durchführen.

MBSR ist ein ganzheitlicher Ansatz, der praktische achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion vermittelt, die im Kurs gemeinsam geübt und mit Hilfe von Übungs-CDs zu Hause praktiziert werden. Theorie und Praxis werden so verknüpft, dass die Fähigkeit zur Selbstreflexion und damit das Erkennen von Zusammenhängen zwischen eigenem Verhalten und den daraus resultierenden Konsequenzen verbessert wird. Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit des Programms (MBSR – Mindfullness-Based Stress Reduction), welches von Prof. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern 1979 an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts (USA) entwickelt wurde und seither erfolgreich praktiziert wird.

Termine	8 Termine Dienstags,**07.02.-27.03.2012** von 19:00-21:30 Uhr Tag der Achtsamkeit Samstag, 17.03.12 von 10:00-16:00 Uhr
Ort	**Seminarzentrum** Residenz am Deutschen Theater, Reinhardtstr. 29 D, 10117 Berlin
Kursgebühr	280.- € (Teilerstattung durch Krankenkasse möglich)
Kursleitung	Gertrud Blaurock, Gesundheitstrainerin
Anmeldung	**030 - 450 529 083**

Anmeldung 030-450 529 083