

MBSR

Iris Anne Scanlon



Achtsam leben - Kraft schöpfen - Stille finden

8-Wochen-Kurs 2023

03.02.2023 – 31.03.2023

Freitags 17:00 – 20:00

max. 4-6 Teilnehmern

Kursinhalte:

1 Vor- und Nachgespräch

8 Gruppensitzungen à 3 Stunden pro Woche

1 intensiver 6- stündigen Achtsamkeitstag (Termin nach Absprache)

Kosten: 380,00€ / pro TeilnehmerInnen

Anmeldung über kontakt@mbsr-iris-scanlon.de

MBSR (mindfulness based stress reduction) ist ein 8-wöchiger Kurs der meditative Übungen in Ruhe und in Bewegung anbietet.

Das auf Achtsamkeit basierende, wissenschaftlich geprüfte Programm hilft aus der Alltags-Stress-Spirale auszusteigen, Selbstfürsorge neu zu lernen und die kleinen Dinge des Lebens neu wertzuschätzen.

Emotionen spüren, seelische und körperliche Zustände annehmen ohne sie zu bewerten, das ist die Methode der Achtsamkeit.

Das ermöglicht Stressmomente zu entschärfen und Raum zu schaffen für bewusstes wahrnehmen und Handeln.

Bodhi Dojo - Bleichstraße 10 - 45468 Mülheim an der Ruhr

<https://www.mbsr-iris-scanlon.de> - E-Mail: kontakt@mbsr-iris-scanlon.de