

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Herbstkurs 2026: 12.10. – 07.12.2026 in Bamberg

Montag, 12.10.2026: Achtsamkeit

Montag, 19.10.2026: Wie wir die Welt wahrnehmen

Montag, 26.10.2026: Im Körper beheimatet sein

Montag, 09.11..2026: Stress achtsam begegnen

Montag, 16.11.2026: Achtsamkeit auf Gedanken

Montag, 23.11.2026: Achtsame Kommunikation

Samstag, 28.11.2026: Tag der Achtsamkeit

Montag, 30.11.2026: Für sich selbst Sorge tragen

Montag, 07.12.2026: Abschied und Neubeginn

Zeit: Montags: 19:00 - 21:30 Uhr
 Samstag: 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Bamberg, TAO, Gundelsheimer Straße 14

Kosten: 450 €
 Im Preis inbegriffen sind 3 Übungs-CDs
 bzw. entsprechende mp3-Dateien und
 ausführliche Kursunterlagen sowie ein
 individuelles Nachgespräch (tel. / online).
 Dieser Kurs ist als Angebot zur primären
 Prävention zugelassen und kann von den
 Krankenkassen bezuschusst werden.

Teilnehmerzahl: 6 - 12 Teilnehmer / -innen

Voraussetzung: Ein unverbindliches u. kostenloses
Vorgespräch (tel. / online) und die Bereitschaft, täglich
selbst zu üben. - Der Kurs ist als Präsenzveranstaltung
geplant, Änderungen können aber durch behördliche
Anordnungen erforderlich werden. Daraus ergibt sich
kein Rücktrittsgrund. Die Teilnehmenden erklären sich
bereit, die ggf. notwendigen Auflagen zu beachten.

Weitere Informationen und Anmeldung: **Uta Parisek**
Dipl. Sozialpädagogin und MBSR-Lehrerin (Ausbildung
bei Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und Prof. Dr. Saki Santorelli
sowie bei Dr. Linda Lehrhaupt), ausgebildete Lehrerin
in MSC (Achtsames Selbstmitgefühl) und MBCT
phone: 0170 – 7 04 26 58
e-mail: parisek.uta@achtsamkeit-franken.de
web: www.achtsamkeit-franken.de