

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Winterkurs 2023: 31.01. – 28.03.2023 in Bamberg

Dienstag, 31.01.2023: Achtsamkeit

Dienstag, 07.02.2023: Wie wir die Welt wahrnehmen

Dienstag, 14.02.2023: Im Körper beheimatet sein

Dienstag, 28.02.2023: Stress achtsam begegnen

Dienstag, 07.03.2023: Achtsamkeit auf Gedanken

Dienstag, 14.03.2023: Achtsame Kommunikation

Samstag, 18.03.2023: Tag der Achtsamkeit

Dienstag, 21.03.2023: Für sich selbst Sorge tragen

Dienstag, 28.03.2023: Abschied und Neubeginn

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

Ort: Bamberg, TAO, Gundelsheimer Straße 14

Kosten: 430 €
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