

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Herbstkurs 2023: 09.10. – 04.12.2023 in Bamberg

Montag, 09.10.2023: Achtsamkeit
Montag, 16.10.2023: Wie wir die Welt wahrnehmen
Montag, 23.10.2023: Im Körper beheimatet sein
Montag, 06.11.2023: Stress achtsam begegnen
Montag, 13.11.2023: Achtsamkeit auf Gedanken
Montag, 20.11.2023: Achtsame Kommunikation
Samstag, 25.11.2023: Tag der Achtsamkeit
Montag, 27.11.2023: Für sich selbst Sorge tragen
Montag, 04.12.2023: Abschied und Neubeginn

Zeit: montags 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