

Seminar „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ am 07.10.2017



Menschen begegnen. Gesundheit stärken. Die Selbsthilfe.

Samstag, 07. Oktober 2017, 10-16 Uhr

Seminar „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

Dieses Seminar zur Stressbewältigung wird mit Hilfe der Methode „MBSR“ durchgeführt. MBSR ist die Abkürzung für „Mindfulness Based Stress Reduction“ und heißt in der deutschen Übersetzung „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Diese ist eine weltanschaulich neutrale Selbsthilfemethode zur Stress- und Schmerzbewältigung, die bei vielen körperlichen und seelischen Beschwerden eingesetzt werden kann.

Das Seminar richtet sich an alle, die Bewusstheit in ihr Leben bringen wollen oder ihren Alltag bewusst entschleunigen wollen. Bitte zum Seminar eine eigene Matte oder eine bequeme Unterlage zum Liegen mitbringen! Alle Übungen können auch auf einem Stuhl durchgeführt werden.

Leitung:

Marianne Ludwig-Simon, Dipl.-Sozialpädagogin und MBSR-Lehrerin

- Kosten: 12,- € (Mitglieder beim Gesundheitstreffpunkt), 15,- € (Nichtmitglieder)
- Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Straße 1, 68167 Mannheim
- Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 22. September 2017.

Mit freundlicher Unterstützung der BKK Landesverband Süd.



Anmeldung zum Seminar „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

Bitte einsenden per Fax an 0621-336 32 61 oder per Post an den Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim. Alternativ können Sie sich auch per Telefon unter 0621-339 18 18 oder per Mail an medien@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de anmelden.

Zum Seminar „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ am 07. Oktober 2017 melde ich mich verbindlich an.

Name, Vorname: _____

Selbsthilfegruppe: _____
(Name der Gruppe)

E-Mail: _____ Telefonnummer: _____