

MBSR *(mindfulness-based stress reduction)*

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Jon Kabat-Zinn.

Stress bewältigen.

Gesundheit stärken.

Glücklich Leben.



MBSR nach Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich fundiertes Achtsamkeitstraining erfolgreich angewendet in der Medizin und Psychotherapie, sowie in der Gesundheitsförderung und Prävention. Sie lernen, Stress zu bewältigen, mit Schmerzen achtsam umzugehen, Ihre Gesundheit zu stärken, aktiv zu entspannen und somit – leichter und zufriedener zu leben.

DAS TRAINING basiert auf Übungen, die die Achtsamkeit auf Ihren Körper, Ihre Gedanken und Gefühle schulen. Zudem lernen Sie Ihre persönlichen Stressauslöser, schmerzverstärkenden Faktoren und Stressreaktionen zu erkennen und einen ausgleichenden, gesundheitsförderlichen Umgang mit ihnen zu entwickeln.

Das MBSR 8-Wochen-Programm

Termine: Mittwochs, 09. Okt. - 08. Dez. 2024 18.00 – 20.30 Uhr
Samstag, 23. Okt 2024 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Oy-Mittelberg, Schwändlesteig 1

Anmeldung: s.u. spätestens bis 02. Okt. 2024

TRAINERIN



Grit Ulrike Tautenhahn

Meditations- und Achtsamkeitslehrerin MBSR-
MBCT-MBCL, Physiotherapeutin-Master of
Physiotherapy UniSA/Australia,
Traumatherapeutin - Somatic Experiencing,
Heilpraktikerin

MITGLIED IM
VERBAND DER
ACHTSAMKEITSLERENDEN
MBSR-MBCT

INFO & MBSR Oberland & Allgäu Phone: 08366-9880086 / 0151-61228034

KONTAKT: www.mbsr-oberland.de Email: info@mbsr-oberland.de