



„Zwischen Reiz und Reaktion ist Raum
und in diesem Raum liegt unsere Freiheit
uns zu entscheiden und
unser Glück zu beeinflussen.“

Viktor Frankl

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8-Wochen-Kurs MBSR

(mindfulness based stress reduction)

Im beruflichen und privaten Alltag mit Termindruck, Arbeitsbelastung und emotionalen Herausforderungen kann Achtsamkeit eine hilfreiche Haltung sein, um die innere Balance wieder zu finden und zu stärken.

Achtsamkeitsübungen legen die Basis für eine bewusste Selbstwahrnehmung und lenken absichtsvoll die Aufmerksamkeit zum gegenwärtigen Moment. Dies führt zu einer offenen, freundlichen und nicht wertenden Haltung und einem veränderten Umgang mit Schmerzen und schwierigen Gefühlen.

Inhalte des Kurses:

- Achtsamkeitsübungen
- Gedanken und Emotionen
- Theorie Stress und Stressreaktion
- Achtsames Yoga
- Alltagsachtsamkeit
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Neurowissenschaftliche Forschungen
- Achtsame Kommunikation
- Mitgefühl und Empathie

Ort: SIA (Systemisches Institut für Achtsamkeit)
Friedelstr. 40, 12047 Berlin, www.sia-berlin.com



Termine: 09. Januar 2023 bis 06. März 2023, montags von 18.30 – 21 Uhr

Achtsamkeitstag: 19. Februar 2023 von 10 bis 15.30 Uhr

Kursgebühr: 360 €, inkl. persönlichem Vorgespräch und Kursmaterialien

Anmeldung: Andrea Frank, MBSR-Kurse, Supervision, Fortbildung
post@andrea-frank.com oder 0176. 24 81 37 05
www.andrea-frank.com

Zuschuss der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB Prävention