MBSR - Stressbewältigung

Kurs / Workshop

MBSR - Stressbewältigung

Unter dem Namen MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) verbirgt sich ein von Prof. Jon Kabat-Zinn, entwickeltes Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit. MBSR ist hilfreich bei der Bewältigung von Stress- und Drucksituationen im alltäglichen Leben. Das können die täglich zu bewältigenden Herausforderungen im Arbeitsalltag oder Familienleben sein.

MSBR ist geeignet wenn Sie: gestresst sind am Arbeitsplatz, überfordert sind durch Familie (Pflegesituation, kleine Kinder), in einer Lebenskrise sind (Trennung, Scheidung, Tod), an einer chronischen Krankheit leiden (z.B. Migräne), Schmerzpatient sind, an einer Krebserkrankung leiden, präventiv etwas für sich machen möchten.

Sie lernen praktische Achtsamkeitsübungen kennen und erfahren, wie Sie diese Übungen fortlaufend im Alltag integrieren können.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Kursleitung/Ansprechperson

Elisabeth Frohwein 02932 485150

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Nein

Durchführende Organisation

Name Kontaktperson

Elisabeth Frohwein

Telefon

02932 485150

Email

efrohwein@web.de

Link Anbieter

Weiter zur Homepage des Anbieters

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters