

# MBSR-8-Wochen-Kurs ab 15. Januar



## Corona und Achtsamkeit

Unser verändertes Leben durch Corona schafft persönlich und gesellschaftlich viel Leid. Die Schulung von Achtsamkeit kann dabei helfen, mit diesem Leid besser umzugehen, fördert eine vertiefte Selbstwahrnehmung und einen guten, von Mitgefühl getragenen Kontakt zu uns selbst und zu anderen Menschen.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- \* bei Erschöpfung, Schlafstörungen und Nervosität
- \* für einen konstruktiven Umgang mit chronischen Erkrankungen
- \* um den eigenen Weg zu mehr Gelassenheit und Klarheit zu finden
- \* zur Stärkung der Vitalität und Lebensfreude

*Das MBSR-Programm wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts/USA entwickelt. Die positiven Wirkungen des MBSR-Programms sind wissenschaftlich erforscht.*

8 Termine Samstags 15-17:30 Uhr, vom 15. Januar-05. März 2022  
1 Tag der Achtsamkeit, Sonntag, 20. Februar, 11-17 Uhr  
im Yogaraum-Werden, Hufergasse 6-8, 45239 Essen - Werden

max. 8 Teilnehmer\*innen; Kosten: 340 EUR / Partner\*innentarif:  
310 EUR pro Person / Student\*innen- und Sozialtarif 240 EUR



Kursleitung: Anja Grabenhorst-Altner, zertifizierte MBSR-Lehrerin  
Kontakt: [mail@achtsam-werden.de](mailto:mail@achtsam-werden.de) oder 0201 - 811 74 933  
[www.achtsam-werden.de](http://www.achtsam-werden.de)