MBSR ist geeignet für Menschen, die ...

... Wege suchen, ihren beruflichen und/oder privaten Stress besser zu bewältigen.

... an Schlaflosigkeit, Nervosität, Konzentrationsmangel und an Erschöpfung leiden.

... unter Belastungen durch akute oder chronische Erkrankungen, Schmerzen leiden.

... eine sinnvolle Ergänzung zu medizinischer und psychotherapeutischer Behandlung suchen (als gezielte Methode sehr wirkungsvoll bei Angst, Depressionen oder Burn-out etc.).

... einen aktiven Beitrag zur Erhaltung oder Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten.

... bewusster und achtsamer Leben wollen, die mehr mit ihrem Leben und Erleben in Kontakt sein wollen.

... eine Methode zur Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung erlernen möchten.

... die Technik der Meditation außerhalb eines spirituellen Rahmens und innerhalb einer unterstützenden Gruppe erlernen möchten.

Das Training ist geeignet für Menschen jeglicher Altersklasse, körperlicher Verfassung, Berufs- und Weltanschauung.

MBSR ist eine effektive Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung.

Der MBSR-Kurs umfasst:

- 8 Wochen lang ein wöchentliches Gruppentreffen von 2,5 Std.
- Einen Achtsamkeitstag (sechs Stunden)
- Ein Vorgespräch und ein Nachgespräch
- Das Üben zu Hause anhand von CD´s oder MP3 Dateien zum Herunterladen z.B. aufs Handy und Arbeitsmaterialien.

Gruppengröße: max. 6 TeilnehmerInnen. Eine Ratenzahlung ist möglich. Ein Vorgespräch ist notwendig. Dieses wird individuell verabredet. Vereinbaren Sie bitte rechtzeitig vor Kursbeginn einen Termin mit mir.

Investition: 350,- (Originalpreis 400,- minus Zuschuss 50,-)

Lernen Sie sich gut zu fühlen.

Mit MBSR Achtsamkeitstraining in 8 Wochen entspannter, präsenter und gelassener sein.

Neu : Bequem - online - life im Kurs - von zu Hause aus

Termine unter www.mbsr-achtsamkeit.com

Kursleitung: Bettina Reichert

- Psychodrama (DFP) www.psychodrama-deutschland.de
- Systemische Familienberaterin/-Therapeutin (SG) WISL
- Systemaufstellerin (DGfS) www.familienaufstellung.org
- Systemische Paartherapeutin (SG) www.kasselerinstitut.de
- Achtsamkeits/Meditationslehrerin (MBSR) www.mbsr-verband.de
- Hypnosecoaching (TherMedius, Hypnose&Therapie)

BETTINA REICHERT
SYSTEMISCH-PSYCHOLOGISCHE COACHING- /THERAPIEPRAXIS

Grabenstraße 2, 53359 Rheinbach
Fon: 02225 – 7099853
info@beratung-reichert.de, www.beratung-reichert.de

MBSR-ACHTSAMKEIT

mindfulness based stress reduction

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

TERMINE 2021

MEDITATION ERLERNEN

Klarheit, innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Gelassenheit, raus aus dem Gedankenkarussel

BESSERER UMGANG MIT STRESS

Mehr Selbstvertrauen, Bewusstheit, bessere Gesundheit, erholsamerer Schlaf, Konzentration, Vitalität, bei Burnout, Angst, Depressionen, Nervosität, Erschöpfung, Schmerzen

LERNEN SIE SICH GUT ZU FÜHLEN.

Mit MBSR Achtsamkeitstraining in 8 Wochen entspannter, präsenter und gelassener sein.

„Wir können die Wellen nicht anhalten, aber wir können lernen auf ihnen zu surfen.

Jon Kabat-Zinn