

Achtsamkeit & MBSR zum Kennenlernen

MBSR Infoabend

Beschreibung: Vortrag & Information zu MBSR und zur Vorbereitung des 8-Wochen-Seminars

Termin 1: Montag, 23. Jan 2019 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: 87435 **Kempton** nähere Raum Info bei Anmeldung

Beitrag: 8€

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation & MBSR / Probestunde Einzel

Termin: nach Absprache individuell

Ort: Praxis Dorniertrasse 22 Kempton/Allgäu

Kosten: 70 € (60 Minuten)

MBSR Intensiveinführung / Wochenendseminar

Beschreibung: Dieser Kurs dient dem Kennenlernen von MBSR und der Achtsamkeitsmeditation. Er kann in seiner Wirkungsweise nicht mit dem vollständigen MBSR 8-Wochen-Programm verglichen werden; dennoch bieten die Tage die Möglichkeit eigene praktische Erfahrungen zu sammeln und dabei zu erahnen, welches Potential sich durch die Schulung der Achtsamkeit erschließen kann. Die Basis für eine eigene Achtsamkeitspraxis wird gelegt.

Termin 1: 2,5 Tage - 20 Unterrichtseinheiten a 45 min

Beginn: **Sonntag, 03. März 2019** 14.00 Uhr

Ende: Dienstag, 05. März 2019 15.00 Uhr

Ort: Fortbildungszentrum der m&i-**Fachklinik Enzensberg** Petra Hitzelberger

Höhenstraße 56,

87629 **Hopfen am See/Füssen**, Allgäu

Tel.: 08362 - 1231-39

Email: fbz@fachklinik-enzensberg.de

URL: www.fachklinik-enzensberg.de

Kosten: 275 € Kosten incl. Übungs-CDs, Kurshandbuch.

Anmeldung: direkt bei den Organisatoren vor Ort s.o.

Information: Grit Ulrike Tautenhahn >>> [Kontakt](#)

Übernachtung: empfohlen, um den Kurs als „Auszeit vom Alltag“ für sich zu nutzen. Hopfen am See im Allgäu verfügt über eine Vielzahl von Übernachtungsmöglichkeiten.

Bitte Beachten Sie:

Diese Seminare sind/ersetzen keine Therapie und befähigen nicht zum Lehren bzw. zur Weitergabe des Erlernten an Klienten/ Patienten, sondern sind eine Methode zur Selbsthilfe für den eigenen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress im täglichen Leben!