Gesundheits- & Sozialsprengel
Hilfe mit Herz!
St. Johann - Oberndorf - Kirchdorf

Schwimmbadweg 3a • A-6380 St. Johann i.T.
Tel. 05352/61300 • Fax 05352/61300-30
E-Mail: info@sozialsprengel-stok.at
www.sozialsprengel-stok.at

Achtsamkeitstraining (MBSR) im Sozialsprengel St. Johann

Termine: jeweils Mo, 30.09. – 25.11.2019 (außer 4.11.), 18:30h – 21:00h

und am Sa, den 16.11.2019 Übungstag von 10:00h – 16:00h

Kosten: € 340,-- (26h, schriftl. Unterlagen, 3 CDs, pers. unverbindliches Vorgespräch, Nachgespräch)

Achtsamkeit ist die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf die gegenwärtige Erfahrung ohne Wertung und aus einer offenen, entspannten Grundhaltung heraus. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein 8-wöchiges Programm, das von Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern entwickelt wurde, um Stress mittels Achtsamkeit zu verringern.

Zahlreiche internationale wissenschaftliche Studien belegen, dass sich MBSR positiv auf die Lebensqualität auswirkt und sich Stress- und Belastungssymptome deutlich verringern.

Nähere Infos bei Marion Bogner, MBSR-Trainerin, Mitglied im Berufsverband MBSR-MBCT unter Tel. Nr. 0664 736 765 86 oder www.mbsr-tirol.at; E-mail: info@mbsr-tirol.at