



MBSR KURS · ERFAHRE DEN MOMENT · FINDE DEINE KRAFTQUELLEN

# MBSR KURS

Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
MBSR Mindfulness Based Stress Reduction

**Ort** Neuhollandshof Clostermann  
Jöckern 2, 46487 Wesel-Bislich

**Kursleitung** Christel Sondermann  
Dipl.-Sozialarbeiterin, Supervisorin DGSv,  
MBSR-Lehrerin

**Weitere Informationen**  
[www.christel-sondermann.de](http://www.christel-sondermann.de)

**Anmeldung**  
Mail: [c.sondermann@web.de](mailto:c.sondermann@web.de)  
Telefon: 0031 315 65 5508

## MBSR-8-Wochen-Kurs

Ein MBSR-Kurs ist ein klar definiertes, wissenschaftlich fundiertes 8-Wochen-Programm mit meditativen Übungen in Ruhe und Bewegung. Eine Teilnahme kann ein aktiver Beitrag zum Erhalt Ihrer inneren Ausgeglichenheit und Gesundheit sein.

<b>Zeitraum</b>	13.09. bis 01.11.2022,
<b>Termine</b>	8 x Dienstags 17.00 - 19.30 Uhr
<b>Achtsamkeitstag</b>	Samstag 22.10.2022, 10.00-16.00 Uhr
<b>Kosten</b>	320,- € für Vorgespräch, Kurs, Achtsamkeitstag, Audio-Anleitungen mit MBSR-Übungen und Handbuch