



SCHENKE DIR EINE AUSZEIT · ERFAHRE DEN MOMENT · FINDE DEINE KRAFTQUELLEN

WORKSHOP ACHTSAMKEIT · EINMAL IM MONAT · SAMSTAGS VON 10.30 – 14.00 UHR

# Achtsamkeitsübungen nach dem MBSR-Programm

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

### MBSR Mindfulness Based Stress Reduction

Die Achtsamkeitsübungen laden dazu ein, im Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment zu sein, mit Belastungen des Alltags und eigenen Denkgewohnheiten bewusster und entspannter umzugehen und immer wieder innezuhalten für das Jetzt.

Das Angebot richtet sich an alle, die sich für die MBSR-Methode interessieren und an ehemalige Kursteilnehmer\*innen, die ihre Achtsamkeitspraxis auffrischen möchten.

## Termin

Samstag 15.03.2025, 10.30 - 14.00 Uhr

**Kosten** je Workshop 40 Euro inkl. Getränke und Pausenverpflegung

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

Internet: [www.clostermann-organics.com](http://www.clostermann-organics.com)

## Anmeldung

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

## Christel Sondermann

Dipl.-Sozialarbeiterin, Supervisorin DGSv, MBSR-Lehrerin

Internet: [www.christel-sondermann.de](http://www.christel-sondermann.de)