

## Einladung zum Informationsabend am 9. Oktober 2024

### Wie Achtsamkeit bei Stress wirken kann

#### Mit Achtsamkeit Stress wirkungsvoll reduzieren

Berufliche oder familiäre Belastungen, Krankheit, Trauer und andere schwierige Umstände können unser Leben beeinträchtigen. Diese Lebensumstände führen oft zu Stress, der sich schädlich auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirkt.

Wie Sie mit den Herausforderungen und Veränderungen des Lebens einen guten Umgang finden, Ihre inneren Ressourcen aktivieren und (mehr) Offenheit sowohl für die schwierigen als auch die schönen Dinge im Leben entwickeln können, lernen Sie in einem MBSR 8 Wochen-Kurs.

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist eine leicht zu erlernende Methode, um die hilfreichen Wirkungen einer regelmäßig praktizierten Achtsamkeit zu erleben.

**Datum:** Mittwoch, den 9. Oktober 2024 ab 19.00 Uhr

**Ort:** Kath. Pfarrheim, Wallstr. 4, 53567 Asbach

**Referent:** Kerstin Winkler, MBSR-Trainerin

**Anmeldung:** Carmen Schäfer, familienzentrum@kkgvrw.de oder  
Kerstin Winkler, hallo@nur-die-ruhe.net, 0160/90861161

**Der Vortragsabend ist kostenfrei.**

**Weitere Informationen unter [www.nur-die-ruhe.net](http://www.nur-die-ruhe.net)**