

## Mit Achtsamkeit zur Gelassenheit: MBSR 8 Wochen-Kurs nach Prof. Jon Kabat-Zinn

**MBSR, Mindfulness Based Stress-Reduction, eignet sich für Menschen jeglichen Alters und besonders, wenn:**

- Sie mehr Bewusstheit und Ruhe erlernen möchten bei Stressbelastungen durch Beruf, Familie, Beziehungen oder Erkrankungen
- Sie unter Konzentrationsmangel, Schlafstörungen oder Erschöpfung leiden
- Sie den Wunsch verspüren, besser für sich zu sorgen und Sie bereit sind, sich Zeit für sich selbst zu nehmen

### **Das erwartet Sie in einem 8 Wochen-Kurs:**

8 Kursabende mit 2,5 Stunden und ein ganzer Übungstag

- Wöchentliche Themenschwerpunkte, z.B. Entstehung von Stress
- Schulung der Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Meditationen in Ruhe und Bewegung
- Lernen in einer bestärkenden Gruppe
- Integration von Achtsamkeit und Meditation in den Alltag

**Datum:** 8 x Freitag abends jeweils von 19:00 bis 21:30 Uhr:  
25.10., 01.11., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12.,  
13.12.24 und Samstag, 30.11.24, von 9:00 bis 16:00 Uhr

**Kosten:** 350 € inkl. umfangreichem Kursmaterial + Übungsdateien

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

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

**Anmeldung:** Carmen Schäfer, familienzentrum@kkgvrv.de oder  
Kerstin Winkler, hallo@nur-die-ruhe.net

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