

Stress abbauen und Gelassenheit gewinnen durch mehr Achtsamkeit im Alltag

Nach der MBSR-Methode von
Jon Kabat-Zinn

Die heutige Welt ist geprägt von Komplexität, Informationsvielfalt und schnellen Veränderungen. Das Wort „Stress“ hat eine zweifelhafte Popularität erreicht und ist aus unserem Sprachgebrauch fast nicht weg zu denken.

Oft fühlen wir uns durch die täglichen Anforderungen getrieben und unter Druck. Dabei wächst die Sehnsucht nach Entspannung und Gelassenheit.

Die äußeren Umstände zu verändern ist oft nur bedingt möglich und auch nicht immer ausreichend um dem Stress-erleben zu begegnen. Wichtig ist, dass

wir lernen, anders mit den Gegebenheiten umzugehen.

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduktion) ist ein einfaches und beeindruckendes Trainingsprogramm. Es verknüpft Erkenntnisse der modernen Medizin mit Erfahrungen aus Achtsamkeitsmeditation und Yoga. Körperwahrnehmung, achtsames Yoga, Atemübungen und Meditationsformen werden systematisch eingeübt. Achtsamkeitsübungen für den Alltag ergänzen das Programm. Prof. Dr. Kabat-Zinn hat diese Methode vor 30 Jahren in den USA entwickelt und die Wirksamkeit von MBSR seither in zahlreichen Studien belegen können.

MBSR-8-Woche- Achtsamkeitstraining

Kostenfreier Einführungsabend
am 16.01.2019, 19 Uhr
8-Wochenkurs
ab 23.01.19, 19-21:30 Uhr
Achtsamkeitstag am 02.03.19

Anmeldung

Hiermit melde ich mich an zum Einführungsabend 16.01.19, 19 Uhr und zum 8-Wochen-Training ab Mittwoch, dem 23.01.2019

Name, Vorname

Strasse

PLZ, Wohnort

Alter

Telefon / Mobil

e-mail

Anmeldung
telefonisch 0173 6564179
e-mail praxis@diana-strnad.de
oder schriftlich
Forststr. 186, 70193 Stuttgart

Bankverbindung
IBAN DE70 60010070 0289371703
BIC PBNKDEFF

MBSR-8-Woche- Achtsamkeitstraining

Kostenfreier **Einführungsabend**
am 16.01.19, 19 Uhr, ca. 1 Std.

8-Wochen-Programm

Abendkurs
ab 23.01.2019 jeweils
mittwochs, 19-21:30 Uhr

Achtsamkeitstag

am Samstag 02.03. 10-16:30 Uhr

Kosten:

€ 330,00 (Privatpersonen)

€ 380,00 (Firmen)

Der 8-Wochen-Kurs wird von vielen
Krankenkassen bezuschusst.

Anmeldung

telefonisch 0173 6564179

e-mail praxis@diana-strnad.de

oder schriftlich

Forststr. 186, 70193 Stuttgart

wirkraum

Forststrasse 186
70193 Stuttgart-West
Fon: 0173 6564179



Diana Strnad

Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
MBSR-Lehrerin

und

Karin Pogadl-Bakan

Dipl. Pädagogin
MBSR-Lehrerin

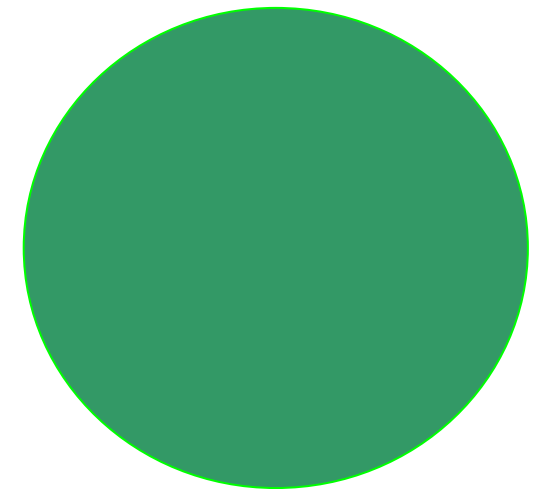
mbsr-achtsamkeit-strnad.de

www.wirkraum.org

www.diana-strnad.de

praxis@diana-strnad.de

MBSR Achtsamkeitstraining nach Kabat-Zinn



8-Wochen-Kurs

23.01.2019 – 13.03.2019