

MBSR -
MINDFUL BASED
STRESS REDUCTION

WENIGER STRESS DURCH ACHTSAMKEIT

DER 8-WOCHEN KURS
NACH JON KABAT-ZINN
AB MÄRZ IN OBER ST. VEIT

VON 3. MÄRZ 2020 BIS 28. APRIL 2020
JEDEN DIENSTAG VON 18:30 BIS 21:00
IM THERAPIEZENTRUM OBER ST. VEIT
HIETZINGER HAUPTSTR. 143, 1130 WIEN

Das MBSR-Programm zeigt Ihnen, wie Sie **inmitten des stressigen Alltags Ruhe, Achtsamkeit & Gelassenheit** finden können. Sie lernen Übungen kennen, die Ihnen dabei helfen, aktiv zur **Stärkung Ihrer Selbstakzeptanz, Präsenz & Lebensfreude** beizutragen. Die positiven Auswirkungen sind durch zahlreiche Studien über die letzten Jahrzehnte wissenschaftlich belegt.

Näheres über den Inhalt & den Ablauf des Kurses erfahren Sie auf unserer Homepage www.be-here-now.at. Anmeldungen unter der E-Mailadresse post@be-here-now.at oder der Telefonnummer +43 664 238 40 17

KURSLEITUNG

Mag.^a phil. Ursula Naggies-Dinstl
Psychotherapeutin &
MBSR-Kursleiterin

Sabine Brauner
Grafikerin & MBSR-Kursleiterin



BE - HERE - NOW . AT