

25/10/ -  
13/12/19

## MBSR Gruppenkurs

Wie läuft ein achtwöchiger MBSR Kurs ab?

- Ein persönliches Vorgespräch und Nachgespräch
- 8-wöchentliche Gruppentermine mit Achtsamkeitsübungen, Kurzvorträgen und alltagsbezogenen Übungen zur persönlichen Stressbewältigung
- tägliche selbständige Übungszeit ca. 45 min.
- ein Achtsamkeitstag am Wochenende

Inhalte:

- Achtsamkeitsübungen (Meditation, Bodyscan und Übungen aus dem Yoga) - keine Vorerfahrungen nötig
- auf Achtsamkeit und Selbstreflektion beruhende Übungen für den Alltag
- Austausch in der Gruppe
- Kurzvorträge, Impulse und Übungen zu den Themen Achtsamkeit im Alltag (Stresstheorien und Strategien zur Stressbewältigung, Verhaltensstrategien zur Selbstbeobachtung, Selbstwirksamkeit & Selbstregulation)
- Umgang mit schwierigen Gefühlen, Gedanken sowie Kommunikation

**Trainerin: Silke Engelke**

Arztpraxis für Naturmedizin

Michael Engelke  
Prinzregentenstraße 11  
83022 Rosenheim

25.10.2019-13.12.2019  
jeweils Fr. 18:00-20:30 Uhr

Tag der Achtsamkeit:  
30.11. (10:00-15:30 Uhr)

Kosten:

350 € (Studentenermäßigung und Ratenzahlung nach Vereinbarung möglich)

Die Kursgebühr beinhaltet das Arbeitsbuch, CDs, 8 Wochen Programm, 2 Einzelgespräche

[Hinweise zur Übernahme bzw. Bezuschussung der Kursgebühr!](#)