

# Achtsamkeit zur Stressbewältigung MBSR (Mindfulness- Based Stress Reduction)

## Tages-Workshop zum Kennen lernen

### Information und Anmeldeformular

Achtsamkeit ist eine meditative Grundhaltung und beschreibt die beabsichtigte fortwährende, nicht bewertende Wahrnehmung innerer und äußerer Vorgänge. In den letzten Jahren findet das Konzept der Achtsamkeit in vielen interdisziplinären therapeutischen Verfahren sowie im Rahmen von Prävention und Gesundheitsförderung zunehmend Interesse.

In dem eintägigen Workshop wird eine Einführung in das Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn und die Anwendung der Achtsamkeit als mögliche Methode zur persönlichen Stressbewältigung vermittelt.

Übungen, Skript, Vortrag, themenbezogener Austausch in der Gruppe

Zeitraum: von 10.00 - 17.00 Uhr, (8 Lehreinheiten)

M.A. Karin Wolf,

zert. Erwachsenenbildnerin, Coach, MBSR - Lehrerin, Mitglied im Verband der MBSR-Lehrer

Beitrag: 85,- Euro

Veranstaltungsort: Berlin Kreuzberg

Genaueres auf Anfrage

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke

---

Bitte hier abtrennen u. einsenden oder faxen an: Karin Wolf,  
Oranienstr. 36, 10999 Berlin, Fax 030 / 614 11 15

**Verbindliche Anmeldung**

Hiermit melde ich mich zum Workshop MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

am.....(Bitte hier das entsprechende Datum eintragen)  
an.

Die Teilnahmegebühr von 85,- Euro überweise ich spätestens eine  
Woche vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto

---

Name:

Telefon:

Ort/Datum:

Karin Wolf IBAN DE77 3002 0900 2211 5521 29

TARGOBANK

Adresse:

Email:

Unterschrift:

---

---

---