



# **STRESS BEWÄLTIGEN DURCH ACHTSAMKEIT MIT MBSR**

8-Wochen-Kurs vom 08.08. – 26.09.2023

Dienstags jeweils von 10:00 – 12:00 Uhr

im Bürgerzentrum Deutz

**Zur Ruhe kommen und wieder ganz bei dir selbst landen...**

Durch angeleitete Übungen im Liegen, Sitzen und in Bewegung bringen wir die Aufmerksamkeit immer wieder zum Körper, zum Atem und zu unseren Sinnesempfindungen.

Wir stärken damit die Selbstwahrnehmung und das Gefühl für die eigenen Ressourcen und Grenzen.

Das bewährte MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn ist ein erfahrungsorientiertes und ganzheitliches Training in Achtsamkeit. Eine regelmäßige Praxis von Achtsamkeit kann nachweislich einen veränderten Umgang mit Belastungen bewirken.

Der Kurs wird als Präventionsmaßnahme von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Mehr Infos über mich und das Angebot findest du unter:  
[www.mbsrkoeln.de](http://www.mbsrkoeln.de)

Kathrin Brunzema, MBSR-Trainerin