Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, sie zu reiten.

Jon Kabat-Zinn



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR-Konzept
[Jon Kabat-Zinn]

auf der Nordseeinsel
Spiekeroog
vom 13. bis 18.02.2022

Kompaktseminar »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« In diesem 6-tägigen Kurs wollen wir gemeinsam Achtsamkeit üben. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen ohne sie zu bewerten.

Die Praxis der Achtsamkeit ist für alle Menschen geeignet, die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen, um so den Herausforderungen des Alltags gelöst und angemessen begegnen zu können.

Das Seminar basiert auf dem weltanschaulich neutralen Achtsamkeitstraining nach

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und eignet sich zum Kennenlernen der zentralen Grundpraktiken sowie zur Vertiefung der eigenen Achtsamkeitspraxis. Für »Auszeiten« zum achtsamen Genießen der wunderbaren Insellandschaft in dieser besonderen Jahreszeit ist gesorgt.



Susanne Gruhn
Psychologische
Psychotherapeutin,
MBSR-MBCT-Lehrerin

Marie-Luise Ober
Diplom-Yogalehrerin,
MBSR-MBCT-Lehrerin

Veranstaltungsort

Haus des Gastes-"Kogge" Noorderpad 25, 26474 Spiekeroog



Teilnahmegebühr 480,- Euro darin enthalten:

- Arbeitsmappe
- Übungs-CDs

Für Anreise, Unterkunft und Verpflegung sorgen die Teilnehmenden selbst.

Begrenzte Teilnehmerzahl auf maximal 22 Personen. Anmeldeschluss: 20.01.2022

Fortbildungspunkte PTK für Arzte und Psychologen werden beantragt.

Info und Anmeldung: susannegruhn@t-online.de