

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

Jon Kabat-Zinn

Stress- bewältigung durch Achtsamkeit

MBSR-Konzept
[Jon Kabat-Zinn]



auf der Nordseeinsel
Spiekeroog

vom 14.02. bis 19.02.21

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 Inselandschaft in dieser besonderen Jahreszeit ist gesorgt.



Foto: Francesca Schliche

Susanne Gruhn

Psychologische
Psychotherapeutin,
MBSR-MBCT-Lehrerin

Marie-Luise Ober

Diplom-Yogalehrerin,
MBSR-MBCT-Lehrerin

➤ **Info und Anmeldung:**
susannegruhn@t-online.de

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: 10.01.2021

**Fortbildungspunkte PTK für Ärzte und
Psychologen werden beantragt.**