

Dr. Francis Samarawickrama
Heilpraktiker-MBSR Lehrer
Elvira Utecht-Samarawickrama
Dipl.-Sozialpädagogin- MBSR-Lehrerin

Löwenwall 9
38100 Braunschweig
Tel.: 0531 848630
Mail:
f.samarawickrama@
web.de
Web: www.ayurveda-braunschweig.de

Anmeldung zum Seminar MBSR 5/2021

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Unser Programm, bestehend aus geleiteten Meditationseinheiten, Body-Scan und verschiedenen Übungen werden in einem großen Seminarraum durchgeführt. Das Konzept basiert auf dem MBSR Programm, welches Achtsamkeit trainiert und nachweislich zur besseren Stressbewältigung und Prävention von Burn-Out führt, sowie zu mehr Gelassenheit und Ruhe beiträgt.

Das Seminar findet im Seminarraum im Löwenwall 9 im Tagen 3.9., 10.9., 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10 und 29. 10 2021.

jeweils von 17:30 – 20:00 Uhr statt.

Ein Achtsamkeitstag findet am 16.10.2021 von 10:00 bis 16:00 Uhr statt.

Die Teilnehmer erhalten ein Kurshandbuch und 2 Meditation-CDs.

Kosten 350,-€/ Teilnehmer*in

Name:.....

Adresse:.....

Telefon/E-Mail:.....

Datum/Unterschrift(verbindlich):.....

Der Platz ist bei Bezahlung reserviert.

Wichtige Information:

Bei dem Seminar Stressbewältigung durch Achtsamkeit handelt es sich um Präventionsmaßnahmen, die eine sog. normale psychische und physische Konstitution des Teilnehmers/ der Teilnehmerin voraussetzt. Im Zweifelsfall ist ein Arzt zu befragen. Der Teilnehmer/ die Teilnehmerin sollte täglich mindestens 45 Minuten für praktische Übungen zu Hause einplanen.