

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 6/2021

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 in den Seminarraum im Löwenwall 9 im Tagen 5.11., 12.11., 19.11., 25.11., 3.12., 10.12., 17.12.2021 und 7.1.2022.

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.