

Anmeldung
unter
info@achtsamebasis.de

Achtsamkeit in HD

MBSR-KURS



Hardy Reckling

MBSR-Lehrer

Kleinschmidtstraße 19

69115 Heidelberg

0176-97907358

info@achtsamebasis.de

www.achtsamebasis.de

MITGLIED IM

mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Mindfulness-Based Stress Reduction
Stressbewältigung durch Achtsamkeit



www.achtsamebasis.de

MBSR-KURS

Mindfulness-Based Stress Reduction /
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8-wöchiges Übungsprogramm zur Stärkung von
innerer Klarheit, Fokus und Balance

FÜR ALLE MENSCHEN,

die psychisch und körperlich belastet sind und einen
angemessenen Umgang damit suchen.

die sich beruflich oder privat beansprucht fühlen und
mehr Selbstfürsorge wünschen.

die innere Klarheit, Fokus und Balance stärken wollen.

INHALTE

Angeleitete Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewe-
gung in Kleingruppen von maximal 8 Personen.

Auslöser von Stress sowie körperliche und psychi-
sche Stressreaktionen bewusst wahrnehmen.

Anleitung zur Integration der Achtsamkeit in den
persönlichen Alltag.

Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

BEITRAG 380,- EURO

Darin enthalten sind persönliches Vor- und Nachgespräch,

8 Termine à 2,5 Stunden inkl. begleitende Materialien,

6-stündiger „Tag der Achtsamkeit“ inkl. Verpflegung.

KURSLEITUNG HARDY RECKLING

Zertifizierter MBSR-Lehrer

Diplom-Psychologe (FH) & Sportwissenschaftler B.A.

Master of Health Business Administration, MHBA

TERMINE & ORT

8 Donnerstagabende von 18.30 bis 21.00 Uhr

„Tag der Achtsamkeit“ an einem Samstag

Kleinschmidtstraße 19, 69115 Heidelberg

Regelmäßige
INFO-Abende
unter

www.achtsamebasis.de

unverbindlich & kostenfrei

Aktuelle Kursdaten und weitere Informationen unter
www.achtsamebasis.de