

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

(MBSR; Mindfulness-Based-Stress-Reduction)

Ich biete im Februar/März 2026 einen Kurs in Achtsamkeitsbasierter Stressreduktion in Eckernförde mit ermäßigter Teilnahmegebühr (Zertifizierungskurs) an. Zum Kurs gehören 8 Abendtermine und ein Achtsamkeitstag. Ich freue mich auf Sie/Euch!



Beschreibung

MBSR wurde in den 70er Jahren von Jon Kabat-Zinn entwickelt und ist eine niedrigschwellige Möglichkeit bei keiner oder wenig Meditationserfahrung einen Einstieg in eine säkulare, an keine Religion oder Weltanschauung gebundene Form der Körper, Sitz- und Gehmeditation zu bekommen. Der Kurs beinhaltet auch eine Einheit zum Verstehen des persönlichen Stresserlebens und Entwickeln von Lösungsansätzen für eine gelasseneren Lebensweise. Ebenso umfasst der Kurs eine sehr leichte Form von Yoga, bei der es vornehmlich um das bewusste Wahrnehmen sehr einfacher Körperübungen geht. Mehr Informationen: www-mbsr-verband.de.

Ort:

Impulse Seminare, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde

Kosten:

180€ (bei kleinerem Portemonnaie, bitte gerne melden, es findet sich eine Lösung).

Termine:

Abendtermine: Freitags, 18 – 20.30 Uhr

Februar: 6., 13., 20., 27.

März: 6., 13., 20., 27.

Achtsamkeitstag: Samstag, 18.04., 11-15 Uhr

Voraussetzungen:

Regelmäßige Teilnahme und die Bereitschaft zum Üben zwischen den Terminen.

Zu mir:

Ich praktiziere seit vielen Jahren Mediation. Es erfüllt mich mit großer Freude, Menschen auf achtsamen Wegen zu begleiten und zu unterstützen.

Anmeldung:

Dipl. Psych. Christin Wemheuer, psyber@posteo.de