

Achtsamkeit



Neuer Präventionskurs: Start August 2019

Achtsamkeitstraining

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Kabat-Zinn (MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein Trainingsprogramm für unseren Geist und beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung. Damit wird eine größere innere Ruhe erreicht und gleichzeitig die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfinden vertieft.

MBSR bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, Schmerzen oder schwierigen Kommunikationssituationen. Es stellt sich eine größere Gelassenheit ein und eine Beruhigung von Körper und Geist. Sie können Einfluss nehmen auf den eigenen Zustand.

Zahlreiche internationale Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR. Die Methode wird weltweit in Unternehmen erfolgreich angewendet.

MBSR ist geeignet für alle Menschen die nach effektiven Möglichkeiten der Stressbewältigung in ihrem täglichen Leben suchen.

Info-Veranstaltung: Donnerstag, 08. August 19 18:00-19:30 Uhr

Kurs 1: Dienstags 18:30 - 20:30 Uhr
27.08. - 15.10.2019 - inkl. Achtsamkeitstag am 12.10.2019

Kurs 2: Freitags 17:30 - 19:30 Uhr
30.08. - 18.10.2019 - inkl. Achtsamkeitstag am 05.10.2019

Die Kurse finden in der Oase - Health & Sports Club in Bochum statt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Kursgebühren für Mitarbeiter unserer Firmenpartner betragen 258,- Euro. Sie können sich den Beitrag teils oder komplett von Ihrem Arbeitgeber (steuerfrei) oder von Ihrer Krankenkasse rückerstatten lassen.

Anmeldungen ab sofort unter: info@fit-well.de
Telefonisch sind wir erreichbar unter: 0234 - 950 42 50