

A faint, light-colored silhouette of a person with their arms raised in a gesture of triumph or freedom, set against a solid yellow background. The silhouette is centered and occupies the upper half of the image.

Verändern ist ein Tunwort!

www.gabrielavoss.de

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT – NEUE MBSR-KURSE IN HAMBURG

Möchtest du weniger Stress und mehr Lebensqualität? Mehr Handlungsoptionen haben, wenn sich mal wieder alles zu viel anfühlt? Dann könnte ein MBSR-Training (**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn genau das Richtige für dich sein.

Dein Mehrwert: du erkennst, was dich stresst und wie du diesen Herausforderungen wirksam begegnest.

Achtsamkeitstraining ist ein Weg zu mehr Klarheit, Zufriedenheit und innerer Ruhe. Und es ist ein Weg zu dir selbst. Auch können psychische und körperliche Symptome eine Linderung erfahren.

Erlebe über 8 Wochen ein Training mit Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Yoga und Gesprächen.

Einmal pro Woche übst du in der Gruppe, den Rest der Zeit für dich mit Audio-Anleitungen und deinem Kurs-Handbuch.

Termine: **Montags von 18:30–21 Uhr** (30.10./6.11./13.11./20.11./27.11./4.12./11.12./18.12.2017)

Achtsamkeitstag 10:30–17 Uhr (9.12.2017)

Ort: Praxis Renate Kommert, Langenfelder Str. 64d (im Hinterhof), 22769 Hamburg Kosten: EUR 370,-

Kostenfreier Infoabend am Montag, den 11.09.2017, 18:30–19:30 Uhr. *(Um Anmeldung wird gebeten.)*

Gabriela Voß
ENTSPANNTER LEBEN

Trainerin für achtsamkeitsbasierte Veränderungsprozesse

Telefon 040 41303438 Mobil 0172 4245747
mail@gabrielavoss.de www.gabrielavoss.de

Für mehr Information und
Anmeldung hier scannen →

