

NÄCHSTER MBSR-KURSSTART IN KLOSTERNEUBURG
am 19. September 2018
(Mindfulness Based Stress Reduction - Stressbewältigung durch
Achtsamkeit)



MBSR ist ein anerkanntes 8-wöchiges Trainingsprogramm nach Jon Kabat-Zinn zur Stressreduktion und damit zur Prävention, Verbesserung und Stabilisierung der Gesundheit.

EIN WEG ZUR INNEREN RUHE, GESUNDHEIT UND ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

- ❖ **Start:** MITTWOCH 19. September 2018, 18.30 Uhr – 21.30 Uhr
- ❖ **Folgetermine:** jeweils 18.30 – 21.00 - 26.09.2018, 03.10.2018, 17.10.2018, 24.10.2018, 31.10.2018, 07.11.2018, 14.11.2018 (18.30 Uhr – 21.30 Uhr)
- ❖ **Achtsamkeitstag: Samstag 27.10.2018 (10.00 Uhr -16.00 Uhr)**
- ❖ **Ort:** Entwicklungsräume Klosterneuburg, 3400 Klosterneuburg, Wienerstr. 106/5
- ❖ **Kosten:** € 370 (inkl. Vor- und Nachgespräch, Übungs-CD's, Arbeitsunterlagen)
- ❖ **Inhalte:** Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga), Meditationen, Umgang mit Stress/Schmerzen/unangenehmen Gefühlen

Anmeldungen ab sofort möglich!

Informationen zum Kursprogramm finden Sie auch auf meiner website demonti-psychotherapie.at!
Bitte kontaktieren Sie mich für persönliche Informationen und zur Vereinbarung eines Vorgesprächs!



BodyMindSoul
Ursula Demonti, DSA
Psychotherapeutin, MBSR-Lehrerin
Tel.: +43 699 103 03 115

www.demonti-psychotherapie.at
ursula@demonti-psychotherapie.at