

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

Termine

16.09., 23.09., 30.09, 07.10., 14.10., 21.10.,
24.10.2020 (Achtsamkeitstag, Achtung Samstag),
04.11., 11.11.2020
Treffen wöchentlich Mittwochs von 16.30–19.00 Uhr
Tag der Achtsamkeit zwischen 6ten und 7ten Treffen

Kurs 5193

Teilnahmegebühr Teilnahmegebühr incl.
Unterlagen: 365,- €.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem
umseitigen Formular bzw. online unter
www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de an.

Rücktritt

Anmeldungen können bis zur schriftlichen
Bestätigung seitens des Wohlfahrtswerks
kostenlos storniert werden. Bis drei Werktage
vor Seminarbeginn werden 50 Prozent der
Kursgebühr fällig, danach wird der gesamte
Rechnungsbetrag fällig.

Ansprechpartner Sekretariat
Tel. 0711/61926-822

Anfahrt

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk
Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart
Sekretariat Tel. 0711/61926-822
Fax 0711/61926-849
info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de

Stadtbahn: Linie U2, U4, U14, U29 und U34
Haltestelle Berliner Platz

S-Bahn: Haltestelle Stadtmitte
oder Feuersee

Parkmöglichkeiten: Parkhaus Tivoli
Parkhaus Liederhalle/Bosch-Areal

Das Bildungszentrum ist barrierefrei.



Soziale Arbeit & Gesundheitsförderung



Bildungszentrum
Wohlfahrtswerk

16.09. bis 11.11.2020
Stuttgart

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

Thema

Achtsamkeit gewinnt zunehmend an Bedeutung, wenn es um die Bewältigung von Stress, Prävention vor Burnout, Depression oder einfach um den Umgang mit den immer größeren Anforderungen und einem immer schneller getakteten Leben geht.

Um Stressbewältigung durch Achtsamkeit in den Alltag integrieren zu können, hat Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn ein nachhaltig wirksames Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele entwickelt: MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

Das inzwischen am besten erforschte Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist verbunden mit Übungen zur Körperwahrnehmung, Meditation, achtsamem Yoga etc. An jedem Kurstermin werden dazu fundierte theoretische Grundlagen vermittelt. Reflektion und Austausch über Erfahrungen sind ebenfalls Bestandteil des Kurses.

*Du kannst die Wellen des Lebens nicht stoppen,
aber Du kannst lernen auf den Wellen zu reiten.*

Zielgruppe

MBSR eignet sich für alle Menschen, die lernen möchten, mit den Herausforderungen des Lebens selbstbestimmt umzugehen.

Inhalte

- Woche 1: Die inneren Ressourcen erschließen
- Woche 2: Wie wir uns selbst und die Welt wahrnehmen
- Woche 3: Im Körper beheimatet sein
- Woche 4: Die Stressdynamik erforschen und verstehen
- Woche 5: Dem Stress achtsam begegnen
- Woche 6: Achtsame Kommunikation
Tag der Achtsamkeit – Die Kraft des Schweigens erleben
- Woche 7: Mit der Selbstfürsorge vertraut werden
- Woche 8: Ausblick – Achtsamkeit in Eigenregie praktizieren

Referent

Siegfried Dannwolf
MBSR- und Achtsamkeitslehrer, Trainer, Coach
Qualitätsmanagementbeauftragter

Datenschutzinformation: Wir verarbeiten Ihre Daten auf Grundlage der EU-Datenschutz Grundverordnung, Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Absatz 1 lit. b und lit. f) zum Zweck der Anmeldung, Betreuung und Direktmarketing für unsere Seminare. Weitere Datenschutz-Teilnehmerinformationen erhalten Sie auf unserer Internetseite: www.wohlfahrtswerk.de/datenschutz und www.wohlfahrtswerk.de/bz-anmeldebedingungen

Anmeldung

Hiermit melde(n) wir uns/ich mich zu der Fortbildung „MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction“ verbindlich an: Kurs-Nr. 5193 vom 16.09.–11.11.2020
Kosten übernimmt Arbeitgeber: ja nein
 Ich bin an Einladungen durch das Bildungszentrum Wohlfahrtswerk interessiert.
Rechnungsanschrift (bitte in Druckschrift!)

.....
Name/Vorname

.....
Institution/Funktion

.....
Straße

.....
PLZ/Ort

.....
Telefon/Fax

.....
Unterschrift

Bitte ausgefüllt per
Post an unten stehende
Adresse oder per Fax an:
07 11 / 6 19 26-849

**Bildungszentrum
Wohlfahrtswerk**
Silberburgstraße 93
70176 Stuttgart