

Stressreduktion durch Achtsamkeit  
MBSR nach J. Kabat-Zinn

**8-Wochen-Training  
für mehr Gelassenheit,  
Energie und Lebensfreude!**

**Kirsten Mix**

MBSR-Lehrerin  
Diplom-Pädagogin  
Systemische Beraterin

[www.achtsamkeit-ffm.de](http://www.achtsamkeit-ffm.de)

MITGLIED IM

**mbsr-mbct**  
**VERBAND**

ACHTSAMKEIT IM LEBEN

*»Wir können die Wellen nicht anhalten,  
aber wir können lernen, auf ihnen zu reiten.«  
(J. Kabat-Zinn)*

## **Die Wirksamkeit von MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction):**

- erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- bessere Fähigkeit, mit Stresssituationen umzugehen
- dauerhafte Reduzierung psychischer und körperlicher Symptome
- Stärkung von Vertrauen und Selbstakzeptanz
- Schulung des Körperbewusstseins
- mehr Gelassenheit, Energie und Lebensfreude

### **Kurse 2020 im Nordend/FFM 7.2. – 27.3.2020**

jeweils freitags von 17:30 – 20:00 Uhr

### **18.9. – 6.12.2020**

jeweils freitags von 17:30 – 20:00 Uhr

Der Kurs umfasst:  
8 Termine à 2,5 Stunden  
1 Tag der Achtsamkeit  
Unterlagen zum Vertiefen  
Audiodateien zum Üben

### **Infoabende:**

**10.1.2020 und 28.8.2020  
von 17:30 – 19:00 Uhr**

im FamilienGesundheitsZentrum  
Günthersburgallee 14H, 60316 Frankfurt

Mehr Informationen und weitere Termine unter:

**[www.achtsamkeit-ffm.de](http://www.achtsamkeit-ffm.de)**