



Einführungs- und Informationsabend MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Dienstag, 31. Januar 2023 18.00 - 19.30 Uhr

Ort	VHS Oberes Bregtal	Furtwangen
Anmeldung	anmeldung@vhs-oberesbregtal.de	07723/ 503181

Was ist Achtsamkeit und wie kann ich Achtsamkeit nutzen, um zu einer neuen Balance zu finden?

Am Einführungs- und Informationsabend wird die Möglichkeit gegeben, das Trainingsprogramm MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) kennen zu lernen, Informationen zum Ablauf eines 8-wöchigen Kurses zu bekommen, Fragen zu stellen und eine erste Übung auszuprobieren.

Vorkenntnisse, Materialien, spezielle Kleidung sind nicht erforderlich.