

MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Kursangebot in Berlin-Zehlendorf

**17. Mai –
19. Juli 2025**



Kunstbild von Elisa Brückner, mabelleire.de

www.achtsam-leben-potsdam.de



SCAN ME

MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Jon Kabat Zinn

Fühlst du dich oft erschöpft, überarbeitet, ausgelaugt? Hast du den Wunsch, den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit zu begegnen und einen guten Umgang mit Stress zu finden?

Dann kann das Erlernen der Achtsamkeit ein Weg für dich sein, um mehr in Kontakt mit dir selbst zu kommen, langanhaltende Veränderungen in deinem Leben anzustoßen; gesünder, stabiler und mit innerer Ruhe den Herausforderungen des Alltags zu begegnen und mehr Lebensfreude und Zufriedenheit zu genießen.

„Du kannst die Wellen des Lebens nicht aufhalten. Aber du kannst lernen auf ihnen zu surfen.“ Jon Kabat-Zinn



Gern möchte ich Dich hierbei mit diesem Kurs unterstützen.

MBSR ist eines der umfassendsten und am besten wissenschaftlich untersuchten Achtsamkeitsprogramme, zu dem acht Kurstermine und ein Tag der Achtsamkeit gehören.

KURS

8 x samstags

17.05. – 19.07. 2025
jeweils 15:00 – 17:30
(nicht am 31.05. und
08.06.)

Tag der Achtsamkeit

Sonntag, den 06.07.2025
10:00 – 16:00

Ort ALEBO BERLIN, Gartenstraße 19,
14169 Berlin-Zehlendorf



Preis 340 Euro; Ermäßigung / Zahlungsvereinbarungen im
Einzelfall möglich

Anmeldung Annette Riedinger, MBSR Lehrerin
0178 1844866 / a.riedinger@gmx.com

Bei Interesse können wir uns gern zu einem
unverbindlichen Vorgespräch verabreden und alles
Weitere besprechen.



Mitglied des MBSR-MBCT Vereins