



la roca
Zeit für mich.

Stressreduktion durch Achtsamkeit

MBSR 8-Wochen-Kurs in Hersbruck

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn) ist eine wissenschaftlich fundierte Methode zum Abbau von Stress, Anspannung und Überlastung. Wir arbeiten dabei mit Körperwahrnehmung, Meditation, leichten Körperübungen und schulen unsere achtsame Haltung. Der Kurs ist hilfreich für Menschen, die belastet sind durch:

- Erschöpfung, Stress, Überlastung
- Schlaflosigkeit, Nervosität, Konzentrationsmangel
- akute oder chronische Erkrankungen
- psychische Beeinträchtigungen oder Erkrankungen

Geeignet für alle Menschen, die eine wirksame und alltagspraktische Methode zum Abbau von Stress suchen.

Achtsamkeit hilft, bewusster zu handeln und zu leben:

*Wenn ich gehe, dann weiß ich wohin.
Wenn ich stehe, dann weiß ich warum.*



www.laroca.de





la roca
Zeit für mich.

Der nächste **MBSR-Kurs in Hersbruck** wird geleitet von Elke Nürnberger (zertifizierte MBSR-Lehrerin) und findet statt im:

ALAYA

Studio für Yoga und Meditation
Unterer Markt 16 / I. Stock
91217 Hersbruck

Termine

mittwochs von 19.00 – 21.00 Uhr:

21.10.20

28.10.20

11.11.20

18.11.20

25.11.20

02.12.20

05.12.20 (Samstag, von 11.00 bis 16.00 Uhr)

09.12.20

Kosten € 360.- (steuerlich als Weiterbildung absetzbar). Im Kurspreis enthalten: Handbuch und CD / mp3 mit Übungsanleitungen für zu Hause.

Infos:

Elke Nürnberger
09187. 9219430
kontakt@laroca.de

www.laroca.de