



© pixabay drop Josh13

# Wir haben etwas gegen Stress: MBSR

Burnout-Prophylaxe durch Mindfulness Based Stress Reduction (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

Sie sind beruflich oder privat stark gefordert und möchten Ihre Gesundheit verbessern? Dann können Ihnen die Abende mit praktischen Übungen und Impulsen eine gute Unterstützung sein! MBSR ist ein 8-Wochen-Programm hin zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil. Es verbindet die positiven Effekte traditioneller fernöstlicher Achtsamkeits-Meditationspraktiken mit Erkenntnissen der modernen Medizin, insbesondere der Stressforschung.

**Infoabend:** Dienstag, 10.10.2023 19:00 – 20:30 Uhr  
Haus der evangelischen Kirche  
Raum Erfurt, 4. OG (Kaiserstr. 37, 55116 Mainz)

**Start des Kurses:** Dienstag, 07.11.2023 19:00 – 21:30 Uhr  
Haus der evangelischen Kirche

**Folgetermine:** 14.11., 21.11., 28.11., 05.12. & 12.12.  
Abschluss am 19.12.2023

**Tag der Achtsamkeit:** Samstag, 16.12.2023 10:00 – 19:00 Uhr  
Kloster Jakobsberg

**Kursgebühr:** 380,00 €

Dieser Präventionskurs ist zertifiziert. Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse über einen Zuschuss zur Teilnahmegebühr.

Vor der Anmeldung empfehlen wir ein telefonisches Vorgespräch mit der Kursleiterin Frau Dr. Gisela Fritsch, MCP-, MBSR- und MSC-Trainerin. Terminvereinbarung unter 0174-9700864 erbeten. Nähere Informationen über Frau Dr. Fritsch finden Sie auf ihrer Homepage [www.expedition-achtsamkeit.de](http://www.expedition-achtsamkeit.de)

**Anmeldung zu Infoabend und zum Kurs:**

[www.efb-mainz.de/veranstaltungen](http://www.efb-mainz.de/veranstaltungen)

sollte Ihnen eine Onlineanmeldung nicht möglich sein, rufen Sie uns gerne an!



Evangelisches Dekanat  
Mainz  
Familienbildung  
Kaiserstraße 37  
55116 Mainz

06131 – 96 00 447  
[post@efb-mainz.de](mailto:post@efb-mainz.de)  
[www.efb-mainz.de](http://www.efb-mainz.de)



Evangelisches Dekanat  
Mainz  
Familienbildung