



© pixabay drop Josh13

Wir haben etwas gegen Stress: MBSR

Burnout-Prophylaxe durch Mindfullness 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

Anmeldung zu Infoabend und zum Kurs:

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
www.efb-mainz.de



Evangelisches Dekanat
Mainz
Familienbildung