

## **MBSR – achtsam leben, lieben und arbeiten**

### **Das Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn**

Datum: **25.08.2021 - 13.10.2021**

Leitung: **Tatini Petra Schmidt**

Preis: **390,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### **Ansprechpartnerin**

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

[l.szarafinski@uta-akademie.de](mailto:l.szarafinski@uta-akademie.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

### **Seminarbeschreibung**

Gelassen im Arbeitsalltag, kraftvoll durch Krisenzeiten und glücklich in Beziehungen: die Lebenskunst der Achtsamkeit macht es möglich. Achtsamkeit lässt uns Aussteigen aus dem Hamsterrad der Geschäftigkeit und des Autopiloten.

Sie ist eine Einladung zu mehr Selbstbestimmung und einer bewussten Lebensgestaltung. Achtsamkeit ist offene und wertfreie Aufmerksamkeit in der Gegenwart: der Schlüssel zu einem Leben in Balance zwischen Tun und Sein, zwischen An- und Entspannung, zwischen Grenzen und Möglichkeiten.

Achtsamkeit reduziert Stress und fördert die Gesundheit entscheidend. Die Grundhaltung der Achtsamkeitspraxis ist akzeptierend und nährend – leben, lieben und arbeiten aus dem Herzen.

### **Terminübersicht**

25. August 2021,

01., 08., 15., 22., 29. September 2021,

06., 13. Oktober 2021

Achtsamkeitstag: 27. Februar 2021, 10:30 - 16:30 Uhr

### **Voraussetzung**

Vorgespräch mit der Seminarleiterin

**8 Termine, mittwochs,**

**19:00 - 21:30 Uhr**

**Achtsamkeitstag: 02. Oktober 2021,**

**10:30 - 16:30 Uhr**