

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

### **Mindfulness Based Stress Reduction. Das Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn**

Datum: **31.08.2022 - 02.11.2022**

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**

31. August 2022

07., 14., 21., 28. September 2022

05., 19. Oktober 2022

02. November 2022

Achtsamkeitstag: 24. September 2022, 10:30 - 17:00 Uhr

### **Voraussetzung**

Vorgespräch mit der Seminarleiterin

### **Info**

**8 Termine, mittwochs,**

19:00 - 21:30 Uhr

**Achtsamkeitstag:**

24. September 2022, 10:30 - 16:00 Uhr

**Kostenloser Infoabend:**

22. Juni 2022, ab 19:00 Uhr