

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

### **8-wöchiges Achtsamkeitstraining**

Datum: **12.01.2022 - 16.03.2022**

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

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

#### **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**

12., 19., 26. Januar 2022

02., 09., 23., Februar 2022

02., 16. März 2022

Achtsamkeitstag: 05. Februar 2022, 10:30 - 17:00 Uhr

### **Voraussetzung**

Vorgespräch mit der Seminarleiterin

### **Info**

**8 Termine, mittwochs,**

19:00 - 21:30 Uhr

### **Achtsamkeitstag:**

05. Februar 2022, 10:30 - 17:00 Uhr

Die Teilnahme ist auch online möglich.

### **Nächster Termin für die MBSR-Abendgruppe:**

31. August - 02. November 2022