8 Wochen Kurs

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR
Mindfulness Based Stress Reduction

Angst, Schlafstörungen, ständiges Grübeln oder chronische Schmerzen… Stress hat viele Gesichter. Die Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn lehrt uns, wie wir den Autopiloten verlassen, das Hier & Jetzt bewusst wahrnehmen und unser Leben genießen können.

- Einfache Achtsamkeitsmethoden
- Meditation und Yoga
- Input und Austausch in der Gruppe
- Inklusive 1:1 Vor- und Nachgespräch, Schweigetag an einem Wochenende (7 Stunden), Übungs-Audios und Handbuch für zuhause

Start: 4. März 2026, 17:00 - 19:30 Uhr

Wo: Praxis Wohlklang, Berliner Strasse 43, 16321 Bernau

www.sandra-goettsche-achtsamkeit.de

Buche dir hier dein kostenloses, unverbindliches Kennenlerngespräch mit mir:

Ich freu mich auf dich!

SANDRA GÖTTSCHE
Achtsamkeit
BEWUSST STRESSFREI.

Sandra Göttsche

Diplom-Pädagogin mit Schwerpunkt Sozialpädagogik

Systemische Familientherapeutin | MBSR-Lehrerin | Mindful2Work-Lehrerin

Telefon: 0174 - 305 2023 E-Mail: info@sandra-goettsche-achtsamkeit.de