



Achtsamkeits-Training

im wunderschönen historischen Rittergut Orr

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Gönnen Sie sich etwas Besonderes und dennoch Einfaches. Beugen Sie Burn-Out und anderen stressbedingten Krankheiten vor. Erweitern Sie Ihr persönliches Potential.

MBSR dient der Förderung des körperlichen und seelischen Gleichgewichtes, einer gesunden Leistungsfähigkeit und erfolgreichen Kommunikation. MBSR schafft ein angenehmes Betriebsklima.

MBSR tut allgemein gut und wirkt nachhaltig. Nutzen Sie die jahrtausendealte, von WissenschaftlerInnen und Ärzten aufbereitete Methode MBSR. Werden Sie kreativ. MBSR ist effektiv genutzte Zeit.

Kursinhalt

- *Wie hilft MBSR bei belastenden Situationen?*
- *Informationen zu Achtsamkeit und zum Stand der aktuellen Stressforschung*
- *Übung zum Umgang mit Konflikten*
- *Übungen zur Wiederherstellung des körperlich-seelischen Gleichgewichtes*
- *Möglichkeiten der Etablierung einer achtsamen Unternehmenskultur*
- *Praktische Anwendung von Achtsamkeit im beruflichen Alltag*
- *Entspannungsübungen für zwischendurch*

Zusatzoption

Musik und Klang sind wertvolle Begleiter auf dem Weg in die Achtsamkeit. Mit der Unterstützung professioneller Musiker lernen Sie, Ihre Fähigkeiten und Kenntnisse kreativ einzubringen. Tauchen Sie entspannt ein und genießen wohlthuende Klanglandschaften.

*Achtsamkeit mit professioneller Anleitung
in entspannendem Ambiente*



Termine und Kursdauer

Einführungskurs: 1 - 3 Tage (tagsüber)
Mittwoch, Donnerstag und Freitag, z.B. 9 - 18 Uhr.
Nachfolgekurs: 1 - 9 Termine (tagsüber oder abends)
Wir richten uns in Bezug auf Termine und Kursdauern
gern nach Ihren Wünschen.

Wochenend-Angebote (Freitag - Sonntag):

Februar 2016: 17.-20.02. (Mi - So)

März 2016: 11.-13.03. (Fr - So)

April 2016: 08.-10.04. (Fr - So)

Kosten

Je nach Teilnehmerzahl und Dauer.
Bitte erfragen Sie auf Ihre individuellen Bedürfnisse
abgestimmte Angebote.
MBSR wird durch Krankenkassen bezuschusst.

Anmeldung und weitere Informationen

media network / Ralph Quabeck Tel.: +49 (0) 221-599 020

E-Mail eventagentur@media-network.de

mindful culture / Anne Krickeberg Tel.: +49(0)2238-80 31 219

E-Mail ak@mbsr-kreativ.de

<http://www.media-network.de/teambuilding>

<http://www.mbsr-kreativ.de>

<http://www.mbsr-verband.de>

Kursleiterin

Um Meditation und kreative Arbeit zu verbinden, machte Anne Krickeberg nach ihrem Musikstudium und langjähriger Praxis eine Weiterbildung zur MBSR-Lehrerin. Sie unterrichtet an Schulen, staatlichen und privaten Institutionen und gibt Workshops für Leitungsteams der AOK, der Rheinischen Musikschule, die VHS Köln und den MBSR-Verband.

Veranstalter

mindful culture

Musik und Meditation

T 0049-2238 80 31 219

www.mbsr-kreativ.de

www.yoga-kreativ.de

www.mindful-culture.com

MITGLIED IM

mbsr-mbct
VERBAND

ACHTSAMKEIT IM LEBEN