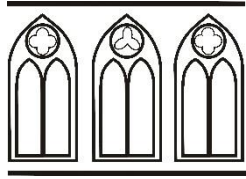


Kloster Bad Wimpfen



„Bloß kein Stress.“ Achtsamkeit als Weg der Stressbewältigung

Ein „Crashkurs“ zu einem zufriedeneren
Leben, mit der Arbeit und privat.

Der Weg der Achtsamkeit macht sensibel für
das, was mein Leben prägt und beeinflusst,
was mich stresst und in Unruhe bringt. Und
der Weg der Achtsamkeit zeigt in Meditation,
Körperwahrnehmung und einem
bewussteren Umgehen mit dem, was
begegnet, Weisen auf, wie ich selbst zu einem
zufriedeneren Leben in Gelassenheit
beitragen kann.

Das Seminar basiert auf dem Programm mbsr
(Stressbewältigung durch Achtsamkeit) und
dient der Prävention. Es ersetzt weder
medizinische noch psychotherapeutische
Maßnahmen.

Termin: Freitag 08.11.2019
Anreise bis 18.00 Uhr,
bis Sonntag 10.11.2019, ca. 16.00 Uhr

Leitung: Ralf Braun, Achtsamkeitslehrer
und Diplomtheologe

Kosten: Kursgebühr € 150,-
Pensionskosten entsprechend der
gewählten Zimmerkategorie

Ralf Braun
Achtsamkeitslehrer und Diplomtheologe

Praxis für Achtsamkeit
und Seelsorge

www.achtsamkeit-seelsorge.de

Info und Anmeldung:

Kloster Bad Wimpfen
Lindenplatz 7
74206 Bad Wimpfen
Tel. 07063 9704-0

kloster.badwimpfen@malteser.org

www.kloster-bad-wimpfen.de

