

Dr. Francis Samarawickrama  
Heilpraktiker-MBSR Lehrer

Adolfstr.63  
38102 Braunschweig  
Tel: 0531 848630  
Mail: f.[Samarawickrama@web.de](mailto:Samarawickrama@web.de)  
Web: [www.ayurveda-Achtsamkeit.de](http://www.ayurveda-Achtsamkeit.de)



## Anmeldung zum Seminar MBSR 4/2021

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

In Zeiten der Corona-Pandemie bieten wir unsere MBSR-Seminare über Zoom an.

Unser Programm, bestehend aus geleiteten Meditationseinheiten, Body-Scan und verschiedenen Übungen ist durch unser Online-Live-Format ortonabhängig. Das Konzept basiert auf dem MBSR Programm, welches Achtsamkeit trainiert und nachweislich zur besseren Stressbewältigung und Prävention von Burn-Out führt, sowie zu mehr Gelassenheit und Ruhe beiträgt.

Das Seminar findet virtuell über ZOOM an den Tagen 9.7., 16.7., 23.7., 30.7., 6.8., 13.8., 20.8. und 27.8.2021 jeweils von 17:30 – 20:00 Uhr.

Die Teilnehmer erhalten ein Kurshandbuch und 2 Meditation-CDs.

Kosten 350,-€/ Teilnehmer\*in

Name:.....

Adresse:.....

Telefon/E-Mail:.....

Datum/Unterschrift(verbindlich):.....

### **Der Platz ist bei Bezahlung reserviert.**

Wichtige Information:

Bei dem Seminar Stressbewältigung durch Achtsamkeit handelt es sich um Präventionsmaßnahmen, die eine sog. normale psychische und physische Konstitution des Teilnehmers/ der Teilnehmerin voraussetzt. Im Zweifelfall ist ein Arzt zu befragen. Der Teilnehmer/ der Teilnehmerin sollte täglich mindestens 45 Minuten für praktische Übungen zu Hause einplanen.