

Gesundheitstipp

Abschalten – aber richtig

Gelassenheit – Lebensfreude - Ausgeglichenheit

durch MBSR- die Methode zur Stressbewältigung ein 8 – Wochenprogramm

Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion bietet Ihnen die Gelegenheit, durch Meditation, bewusster Wahrnehmung des Körpers und einfachen Bewegungsübungen den gegenwärtigen Moment für die Stärkung ihrer persönlichen Lebensqualität zu nutzen.
Die Übungen lassen sich einfach in den Alltag integrieren
Zeitaufwand: 20 Minuten pro Tag

MBSR fördert

- den bewussten Umgang mit Stress und den alltäglichen Herausforderungen
- die Linderung von Schmerzen durch achtsames begegnen
- einen gelassenen und selbstbestimmten Umgang mit den Anforderungen des Alltags
- die Schlafqualität und das psychische Wohlbefinden
- die Leistung eines eigenständigen Beitrages zu Gesundheit & Wohlbefinden

Für ihr persönliches MBSR Trainingsprogramm empfehlen wir das Buch und die Übungs-CD «Stress bewältigen durch Achtsamkeit» von Linda Mehrhaupt und Petra Meibert.

