

IN FRIEDEN LEBEN  
MIT DER WIRKLICHKEIT

MBSR  
8-WOCHEN  
FRÜHJAHR-  
KURS 2022

STRESSBEWÄLTIGUNG  
DURCH ACHTSAMKEIT

SAMSTAGS

10:00 – 12:30 UHR

**Regelmäßige Termine des Kurses  
GK01 | 2022:**

**Samstags von 10:00 bis 12:30 Uhr**

1. Termin: 07. Mai
2. Termin: 14. Mai
3. Termin: 21. Mai
4. Termin: 28. Mai
5. Termin: 04. Juni
6. Termin: 11. Juni
7. Termin: 12. Juni (Sonntag:  
Achtsamkeitstag: 09:00 bis 16:00 Uhr
8. Termin: 25. Juni
9. Termin: 02. Juli

**Veranstaltungsort: Gesundheitstreff  
Celle, Göpelweg 2, 29229 Celle  
(Groß Hehlen)**

**Mindfulness-Based Stress Reduction  
(MBSR) ist ein achtwöchiges  
Trainingsprogramm zur  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn.**

**Kursgebühr: 320,- Euro**

**Kursleitung: Julia Thoma, MBSR-  
Lehrerin, Sinologin M.A.**

**Informationen und Anmeldung unter:**

**[www.mbsr-celle.de](http://www.mbsr-celle.de), [info@mbsr-celle.de](mailto:info@mbsr-celle.de)  
oder 0177 36 95 137.**

**Voraussetzung für die Anmeldung ist  
ein persönliches Vorgespräch.**