

Bin gleich zurück!

ACHTSAMKEIT | KÖRPERWAHRNEHMUNG | INNENSCHAU



Stressbewältigung durch Achtsamkeit
MBSR-Kurse in Mainz

www.catharinaguth.de

Gleichgewicht | Gelassenheit | Gesundheit

MBSR | mindfulness based stress reduction

Achtwöchiges Präventionsprogramm zur Stressbewältigung im Alltag:
26 Kursstunden mit geführten Meditationen, sanftem Körpertraining,
Kurzvorträgen, Reflexionen und Achtsamkeitsübungen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Langanhaltend stressige Situationen bringen uns oftmals aus der Balance.
Achtsamkeit ermöglicht einen Umgang mit belastenden Situationen, ver-
schafft Klarheit, steigert somit das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Nächster Kurs: 23. Oktober bis 11. Dezember 2019

mittwochs 18:30-21:00 Uhr

Tag der Achtsamkeit am Sonntag, 1. Dezember 2019

Übungsmaterialien für Zuhause

persönliches Vorgespräch

Investition: 350 €, bis 16. September 2019: 290 €

für Studierende und Geringverdienende in Absprache

Ort: Zhong Dao, Leibnizstr. 52, Mainz-Neustadt



Catharina Guth

MBSR-Lehrerin und Theaterpädagogin

Zertifiziert durch das Achtsamkeitsinstitut

Ruhr, Mitglied im MBSR-MBCT Verband e. V.

www.catharinaguth.de

kontakt@catharinaguth.de