Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Stressreduktion durch Achtsamkeit

Wissenschaftlich fundiertes Programm

8-Wochen-Kurs in Baden

8 x 2.5 Stunden und ein ganzer Sonntag

Claudine Isler

- Zertifizierte MBSR-Lehrerin
- Lic. phil. klinische Psychologin
- Eidg. dipl. Sportlehrerin

MindfulnessSwiss
MBSR-Verband Schweiz

Für wen eignet sich ein MBSR-Kurs?

Der Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters, die:

- sich innerlich unruhig, gestresst oder erschöpft fühlen,
- sich besser konzentrieren und fokussieren möchten,
- stabiler, resilienter und energievoller sein möchten,
- besser schlafen möchten,
- ihr Leben vermehrt selbst in die Hand nehmen möchten.

Das achtwöchige Achtsamkeitstraining ist ein komplementär-medizinisches Verfahren, das seit Jahrzehnten wissenschaftlich begleitet wird.

Es hat sich als hilfreiches Zusatzangebot bei vielen Arten medizinischer und psychotherapeutischer Behandlungen sowie als effektiver Weg zur Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden erwiesen.

Kursdaten und weitere Details:

www.claudine-isler.ch