



MBSR-Kurse

„Handlungsfähigkeit im Sturm des Lebens“

- Stress ist überall.
- Niemand kann sich diesem Phänomen wirklich entziehen.
- Zu viel Stress macht uns krank.
- Er blockiert unser Denken, unsere Freude und Kreativität und lässt uns mit angespanntem Tunnelblick sehr oft handlungsunfähig und ohnmächtig zurück.

Sag Stopp! zum Stress!

Meine Einladung an Dich:

Lerne im 8-Wochen-Kurs dem Stress in einer neuen und achtsamen Weise zu begegnen und in den stürmischen Phasen Deines Lebens weiterhin einen klaren und entspannten Blick auf Deine Situation zu behalten.

Was Du bekommst:

- 8x drei Stunden Input und persönliche Übungserfahrungen zum Thema Achtsamkeit
- Einen Tag der Achtsamkeit geschenkt: für Dich, in Stille, bei Dir ankommen!
- Ein Handbuch und Meditations-Audios
- Ein Gruppen-Lernfeld, das die Motivation stärkt und die Perspektiven erweitert.



Dein Einsatz:

- Vereinbare ein Info-Gespräch mit mir
- Melde Dich an
- Überweise die Kursgebühren
- Nimm an allen Kurstagen teil
- Übe selbständig zu Hause zwischen den Terminen (Aufwand ca. 1h/Tag)

Wenn Du dem Sturm Deines Lebens mit mehr Achtsamkeit begegnen möchtest – Melde Dich jetzt an und lerne Dein Leben handlungsfähig zu leben. Du bist es wert!

Mehr Infos auf meiner Website:

www.bewusstseinsmut.de/mbsr-kurse-koeln/

oder bei einem meiner Info-Abende:

(aktuelle Termine immer online!)

Aktuelle Termine:

- Freitag, 13.09.2019
- Mittwoch, 02.10.2019

Jeweils um 19 Uhr

Kulturladen Zollstock,

Irmgardstraße 14, 50969 Köln

Dr. Susanne Fiege

Training / Speaking / Coaching

Web www.bewusstseinsmut.de

Mail sf@bewusstseinsmut.de

Tel. +49 221 7590532

Adr. Theophanostraße 11, 50969 Köln

Blog www.erlebensraeume.wordpress.com

