

BILDUNGSURLAUB MIT ÜBERNACHTUNG

Step into being – Bildungsurlaub an der Ostseeachtsamkeitsbasierte Stressbewältigung nach der MBSR Methode – Grundlagen für den Arbeitsplatz & Alltag

MBSR Intensivwoche/ Bildungsurlaub

Die Nähe zur Ostsee lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen, bei sich anzukommen und die Weichen neu zu stellen. Wir werden den achtsamen Blick schulen, um im gegenwärtigen Moment und bei uns selbst anzukommen.

Stück für Stück nehmen wir so alle inneren Regungen differenzierter wahr, bekommen mehr Kontakt zu uns selbst und finden achtsam heraus, was es braucht, damit Gelassenheit in uns Wurzeln schlagen kann.

Durch die Praxis der annehmenden Achtsamkeit entwickeln wir einen geschulteren Blick für uns selbst und den Umgang mit alltäglichen und chronischen Stress.

Auch Übungen zur Selbstfreundlichkeit und dem Selbstmitgefühl werden in der Woche aufgegriffen.

Der Kurs wird von Jasmin Saribaf durchgeführt.

Anmeldung bitte direkt beim Veranstaltungsort Jugend- und Bildungsstätte Klingberg:

<15>info@bildung-klingberg.de

Tel: 04524 - 9388

-  **Scharbeutz, Jugend -und Bildungsstätte Klingberg Fahrenkampsweg 7**
- Di. 21.3. bis Sa. 25.3.2023
- Mit Übernachtung
- maximal 16 Teilnehmende

- 740 €, inklusive Seminargebühr und Vollverpflegung
- Vorkenntnisse: keine nötig
- Infos unter **017651367413**
-  **Achtsamkeit in Bergedorf - Jasmin Saribaf**

Anerkennung liegt vor für:

Saarland, Schleswig-Holstein

Anerkennung wird auf Wunsch beantragt für folgende Bundesländer:

Niedersachsen, Sachsen-Anhalt

Bitte fragen Sie frühzeitig beim Veranstalter nach - je nach Bundesland liegt die Frist für das Anerkennungsverfahren bei bis zu 12 Wochen.

Veranstalter-Porträt

Achtsamkeit in Bergedorf – Jasmin Saribaf

Chrysanderstraße 155
21029 Hamburg

Telefon: **0176 - 51 36 74 13**

jasmin@achtsamkeit-bergedorf.de
<http://www.achtsamkeit-bergedorf.de>