

ACHTSAME BEGLEITUNG - DANIEL BUSSJÄGER

# MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

8-WÖCHIGES PROGRAMM  
„STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT“  
(NACH JON KABAT-ZINN)



## **Einladung zum kostenfreien Infoabend am 15.09.2017 um 19:00 Uhr**

MBSR ist ein wissenschaftlich anerkanntes Programm zur Stressbewältigung mit fundierten Erkenntnissen aus der Psychologie und Stressforschung.

Wollen Sie in Ihren Alltag mehr Ruhe, Gelassenheit und auch Achtsamkeit integrieren, dann könnte dieses MBSR-Programm etwas für Sie sein, denn Achtsamkeit ist eine geistige Fähigkeit die uns allen zur Verfügung steht und durch regelmäßiges und systematisches Üben gefördert werden kann.

### **ORT**

Gesundheitszentrum in Ostin  
Neureuthstraße 6, 83703 Gmund a. Tegernsee

### **LEITUNG**

Daniel Bußjäger

### **KURSBEGINN**

Dienstag 10.10.2017 (8 Dienstage von 19:00 – 21:30 Uhr)  
& Achtsamkeitstag am Samstag 25.11.2017 (9:00 – 16:00 Uhr)

### **INVESTITION IN DIE EIGENE GESUNDHEIT**

395 € inkl. Kurs-Unterlagen und Übungs-CDs

### **INTERESSE GEWECKT?**

Melden Sie sich zum kostenfreien Infoabend an:  
[info@achtsame-begleitung-bussjaeger.de](mailto:info@achtsame-begleitung-bussjaeger.de)

**DANIEL BUSSJÄGER**  
MBSR-LEHRER

E-Mail: [info@achtsame-begleitung-bussjaeger.de](mailto:info@achtsame-begleitung-bussjaeger.de)  
Webseite: [www.achtsame-begleitung-bussjaeger.de](http://www.achtsame-begleitung-bussjaeger.de)  
Telefon: 08025/9979053

