

Titel des Kurses

In der Ruhe liegt die Kraft Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining

Beschreibung des Kurses

Dieser Kurs ist eine Einladung, die eigene Lebendigkeit zu spüren.

Oft haben wir so viel Stress und Ärger, dass wir gar nicht merken, wie wir uns fühlen.

Auf sich selbst zu achten, hilft uns, den Körper zu spüren, wie er zum Beispiel atmet und sich bewegt. Achtsamkeit bedeutet auch, dass wir merken, wenn wir fröhlich, traurig, glücklich oder wütend sind oder wenn wir Stress haben.

In dem Kurs lernen wir, besser mit Stress umzugehen. Wenn wir achtsam sind, merken wir, dass wir wunderbare Menschen sind und dass mit uns alles in Ordnung ist. Dann kann der Stress kommen, er wirft uns nicht mehr um.

Was muss ich beachten?

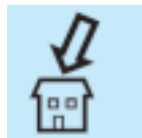
Kurs-Nummer

Mi301-601F



Termin für den Kurs

06.03. – 27.03.2012, 4 Termine, dienstags von 15.30 – 17.45 Uhr



Ort

Volkshochschule Mitte, Linienstraße 162, 10115 Berlin,
Raum 4.12 (Gymnastikraum)



Dozent

Lothar Schwalm

8 Teilnehmer/-innen



Kosten (Eine Übungs-CD ist im Preis enthalten.)

16,- €



Wichtiger Hinweis

Wenn Sie zu Psychosen neigen oder bestimmte Medikamente einnehmen müssen (Neuroleptika wie z.B. Risperidon oder Zyprexa), rufen Sie bitte den Kursleiter an, bevor Sie sich anmelden: Telefon 03 32 00-526 52.

Hier besuchen Sie Ihren Kurs.

Hier melden Sie sich auch an und bezahlen Ihren Kurs:



Volkshochschule Berlin Mitte
Haus Liniestraße 162
10115 Berlin



Telefon: 030 - 901 83 74 74

Wie komme ich zur Volkshochschule?

U-Bahn Rosenthaler Platz (U8)
S-Bahn Oranienburger Straße (S1 und S2)
Bus 240, Tram 1, 8, 13, 53



Wann kann ich bezahlen?

jeden Donnerstag 16.00 – 19.00 Uhr
Am 22.12.2011, 02.02.2012, 05.04.2012 und 12.04.2012
ist die Kasse geschlossen.