

Du kannst die Wellen nicht stoppen,  
aber du kannst lernen, sie zu reiten.

Jon Kabat-Zinn

# Stress- bewältigung durch Achtsamkeit

MBSR-Konzept  
[Jon Kabat-Zinn]



auf der Nordseeinsel  
**Spiekeroog**

vom 21.06. bis 26.06.21

**Kompaktseminar »Stressbewältigung durch Achtsamkeit«** In diesem 6-tägigen Kurs wollen wir gemeinsam Achtsamkeit üben. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen ohne sie zu bewerten.

Die Praxis der Achtsamkeit ist für alle Menschen geeignet, die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen, um so den Herausforderungen des Alltags gelöst und angemessen begegnen zu können.

Das Seminar basiert auf dem weltanschaulich neutralen Achtsamkeitstraining nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und eignet sich zum Kennenlernen der zentralen Grundpraktiken sowie zur Vertiefung der eigenen Achtsamkeitspraxis. Für »Auszeiten« zum achtsamen Genießen der wunderbaren Insellandschaft in dieser besonderen Jahreszeit ist gesorgt.



Foto: Francesca Schliehe

**Susanne Gruhn**

Psychologische  
Psychotherapeutin,  
MBSR-MBCT-Lehrerin

**Marie-Luise Ober**

Diplom-Yogalehrerin,  
MBSR-MBCT-Lehrerin

➤ **Info und Anmeldung:**  
[susannegruhn@t-online.de](mailto:susannegruhn@t-online.de)

## Veranstaltungsort

Haus des Gastes-„Kogge“  
Noorderpad 25, 26474 Spiekeroog



**Teilnahmegebühr** 480,- Euro  
darin enthalten:

- Arbeitsmappe
- Übungs-CDs

Für Anreise, Unterkunft und Verpflegung sorgen die Teilnehmenden selbst.

Begrenzte Teilnehmerzahl auf  
maximal 22 Personen.  
Anmeldeschluss: 15.05.2021

Fortbildungspunkte PTK für Ärzte und  
Psychologen werden beantragt.

Abb. Titel: wikipedia