

Marianne-Strauß-Klinik · Milchberg 21 · 82335 Berg

MBSR Kurse in der Marianne-Strauß-Klinik

Dr. Claudia Busch

Tagesklinik

Telefon 08151 261-370

Telefax 08151 261-399

Claudia.busch@ms-klinik.de

Herzlich Willkommen zum Online-Achtsamkeitskurs im Herbst!

Liebe Patienten und Angehörige,

da im Rahmen der Corona-Pandemie vor Ort Kurse mit einem erhöhten Ansteckungsrisiko behaftet sein können, haben wir uns entschlossen, den Herbstkurs online zu veranstalten.

Die Termine sind an 6 Sonntagen ab dem 11.10. jeweils um 18 Uhr für 1,5 Stunden online statt. Ergänzend möchte ich am Sonntag, den 01.11. ab 16 Uhr in den Räumen der Marianne-Strauß Klinik einen Übungsnachmittag von 2,5 Stunden anbieten - die Teilnahme ist Ihnen natürlich freigestellt.

Die Kursgebühr beträgt 80,00 € pro Person.

Kursinhalte sind wie im MBSR Kurs: vermehrte Achtsamkeit im Alltag, Umgang mit Stress, Resilienz, Gewohnheiten, Umgang mit schwierigen Gefühlen und Kommunikation. Übungen bestehen aus Meditation, leichten Yogaübungen und Körperwahrnehmungsübungen.

Zusätzlich zu den gemeinsamen Übungen an den Kursabenden stelle ich Ihnen Meditationsanleitungen zur Verfügung und das MBSR-Kursheft, in dem Sie die Inhalte nochmal nachlesen können. Teilnehmen können Sie sowohl ohne Vorerfahrung, aber auch wenn Sie bereits an einem MBSR Kurs teilgenommen haben und die Inhalte vertiefen wollen.

Weitere Informationen und Anmeldung über meine Mailadresse: claudia.busch@ms-klinik.de oder auf unserer Internetseite: ms-klinik.de

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Claudia Busch
Fachärztin für Neurologie
MBSR-Lehrerin