

# Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)

350 €

## WAS

MBSR nach Prof. Jon Kabat-Zinn basiert auf den buddhistischen Achtsamkeitstechniken und ist ein weltweit anerkannter und wissenschaftlich evaluierter Ansatz zur Stressbewältigung, der die inneren Ressourcen mobilisiert und Menschen dabei unterstützt, die täglichen Herausforderungen mit Achtsamkeit zu meistern.

Im Rahmen des achtwöchigen Kurses lernen und üben die Teilnehmenden wichtige Grundlagen, um eine stabile Achtsamkeitspraxis zu kultivieren und eine wohlwollende Haltung zu sich selbst und dem Leben einzunehmen.

## WANN

Woche 1 | Sa, 28.01.23 | 10:00 – 12:30  
Woche 2 | Sa, 04.02.23 | 10:00 – 12:30  
Woche 3 | Sa, 11.02.23 | 10:00 – 12:30  
Woche 4 | Sa, 18.02.23 | 10:00 – 12:30  
Woche 5 | Sa, 25.02.23 | 10:00 – 12:30  
Woche 6 | Sa, 04.03.23 | 10:00 – 12:30  
Achtsamkeitstag | Sa, 11.03.23 | 10:00 – 15:00  
Woche 7 | Sa, 18.03.23 | 10:00 – 12:30  
Woche 8 | Sa, 25.03.23 | 10:00 – 12:30

## WO

Yogazentrum Birke 12 | Birkbuschstr. 12 | 12247 Berlin-Steglitz

## WER

Dr. Shamsey Oloko | MBSR-Lehrer & Philosophischer Praktiker  
[www.shamseyoloko.de](http://www.shamseyoloko.de) | [shamsey.oloko@berlin.de](mailto:shamsey.oloko@berlin.de)

