



„Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben“ (Jon Kabat- Zinn)

Das Achtsamkeitstraining ist ein Gruppenangebot, in dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, achtsamer für Wahrnehmungen zu werden und die eigene Selbstwahrnehmung zu verbessern.

Achtsamkeit beruhigt, richtig geschult und angewendet, unsere Gedanken und kann uns dabei helfen, unsere Sicht auf die Dinge des Alltags zu verändern, damit wir unabhängiger von jeweiligen Stimmungen und momentanen Gefühlen in herausfordernden Situationen handeln können.

Gemeinsam werden wir mit allen Sinnen unsere Aufmerksamkeit und Bewusstsein für den gegenwärtigen Augenblick schulen, um in der Zukunft eine offene, annehmende und nicht- bewertenden Haltung an den Tag legen zu können.

„Achtsamkeitstraining“

Wir freuen uns, Ihnen im Rahmen der Integrierten Versorgung erneut den Kurs „Achtsamkeitstraining“ für bis zu zwölf TeilnehmerInnen anzubieten.

Teilnehmen können alle eingeschriebenen Versicherten des Netzwerks Psychische Gesundheit und SeGel- Seelische Gesundheit Leben der VersA Rhein-Main GmbH

Termin: Montags von 14:00 bis 15:00 Uhr
(insgesamt 10 Termine erstmals am 09.04.2018)
Ort: Lebensräume Rehabilitationsgesellschaft mbH,
Herrnstraße 55 (Erdgeschoss), 63065 Offenbach

Der Kurs wird von Frau Viorica- Raluca Schoberth (Diplom-Psychologin) geleitet.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenfrei. Eine verbindliche Anmeldung bis 16.03.2018 ist erforderlich.

Nähere Informationen zu diesem Kurs und Anmeldeformulare erhalten Sie über die Koordinationsstelle unter der Telefonnummer: 069-93996450.

Wir freuen uns über Ihr Interesse!

VersA Rhein-Main GmbH/ LEBENSRÄUME Gesundheitsdienste