

## **MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

(«Mindfulness-Based Stress Reduction» nach Jon Kabat-Zinn)

### **INFO – Veranstaltung**

Sie erfahren Einzelheiten zum 8-wöchigen MBSR-Kurs im ersten Halbjahr 2024. In diesem Kurs entwickeln Sie einen bewussten und konstruktiven Umgang mit Stress – durch das Kultivieren von Achtsamkeit können Stressresistenz, Wohlbefinden, Akzeptanz, innere Klarheit und Ruhe spürbar zunehmen.

**Donnerstag 23. November 2023**

**Zeit 18.45 bis 19.45 Uhr**

**Ort Feuerwehr Theoriesaal**

**Hofwiesenstrasse 30, 8305 Dietlikon**

**Leitung Ruth Kengelbacher, MBSR-Lehrerin**

Kommen Sie unverbindlich vorbei und lernen Sie die Kursleiterin kennen, die gerne Ihre Fragen beantwortet.

Infos und Anmelden unter [www.vitaswiss-dietlikon.ch](http://www.vitaswiss-dietlikon.ch)