

Achtsamkeit zur Stressbewältigung

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) ist ein Achtsamkeitsprogramm zur Gesundheitsförderung sowie Prävention und Bewältigung von Stress. Dieses wissenschaftlich fundierte und weltanschaulich neutrale Programm wurde in den 70er-Jahren von dem Medizin-Professor Jon Kabat-Zinn entwickelt und ist für alle geeignet, die Stress reduzieren und Lebensqualität und Wohlbefinden erhöhen möchten.

Auf der Rückseite finden Sie eine Auswahl der aktuellen Kursangebote.

Daniela Brohlburg
MBSR-Trainerin



MITGLIED IM
VERBAND DER
ACHTSAMKEITSLEHRENDEN

MBSR-MBCT



PlumGarden
Studio für Meditation und Achtsamkeit

Bonn Weststadt
Kaufmannstr. 44, 53115 Bonn
plum-garden.de

Kursangebote



Plum Summer

Achtsamkeitskurs (MBSR)
8 Kurseinheiten
à 2,5 Stunden

Wann?

August bis September
jeweils dienstags oder freitags
18-20.30 Uhr oder 10-12.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 350 €



Mindful Summer Camp

4-tägiger Achtsamkeitskurs

Wann?

25.-28. Juli 2022
jeweils 10.00-12.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 120 €



Plum Fall

Achtsamkeitskurs (MBSR)
8 Kurseinheiten
à 2,5 Stunden

Wann?

Oktober bis Dezember
jeweils montags oder freitags
18-20.30 Uhr oder 10-12.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 350 €

Mehr Infos und Anmeldung: plum-garden.de