

WAS SIE BEWEGT

Dauerstress. Erschöpfung. Unzufriedenheit?
Lassen Sie uns gemeinsam etwas ändern!

Ein innovatives Programm bietet Ihnen die Möglichkeit, **energiegeladener** im Alltag zu sein, **lebendiger** durchs Leben zu gehen und **voller Motivation** alte und neue Freuden wiederzuentdecken.

ZEIT FÜR
EINE PAUSE !

WAS ALS NÄCHSTES ZU TUN IST

Meine Empfehlung: Besuchen Sie gerne ganz **unverbindlich einen kostenlosen MBSR-Info-Abend**, um sich vorab genauer zu informieren. Der ist zwar umsonst, aber wertvoll für Ihre Gesundheit. Alle Termine und Anwendungsmöglichkeiten finden Sie online unter: www.stressbewältigung-hamburg.de

Sprechen Sie außerdem mit Ihrer Krankenkasse. In vielen Fällen wird ein Teil der **Kosten** für MBSR **übernommen**. Im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagement biete ich auch Achtsamkeitstraining am Arbeitsplatz an.

NEUE TERMINE
ONLINE !

Machen Sie jetzt den ersten Schritt - kontaktieren Sie mich. Gerne unterstütze ich auch Sie dabei, wieder neue Lebensqualität zu gewinnen.

Jasmin Balon
Dipl. Pädagogin

Tel.: 0173 / 7272905
Mail: info@stressbewältigung-hamburg.de
Web: www.stressbewältigung-hamburg.de



STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Weniger Stress. Mehr Wohlbefinden!

Wie Achtsamkeit Ihnen hilft, Stress zu reduzieren und zufriedener zu leben.



WARUM ES WIRKT

Hinter dem Programm steckt die nachhaltig wirkungsvolle Methode namens „**Mindfulness Based Stress Reduction**“. Kurz und gängig: MBSR. Dieses Programm hat bereits zahlreichen Menschen zu gesteigerter Lebensqualität verholfen, denn es setzt genau dort an, wo Stress entsteht: **Bei uns selbst**. Der Schlüssel liegt in der inneren Haltung- in der Achtsamkeit, die uns bewusster für und selbst und unsere Außenwelt macht. Durch ihre Förderung werden Sie in **8 Kurseinheiten** lernen, ihre eigenen Signale zu hören und Herausforderungen souveräner zu begegnen.

Das Programm eignet sich für alle Menschen, die gezielt etwas **gegen Stress** unternehmen möchten oder sich einfach ein besseres Gefühl für sich selbst wünschen.

ENTLASTUNG?
UND LOS...



*Du kannst die Wellen nicht aufhalten,
aber Du kannst lernen zu surfen.*

(Jon Kabat-Zinn)



WER SIE DABEI BEGLEITET

Als **zertifizierte MBSR-Trainee** begleite ich Sie zu spürbar mehr Wohlbefinden. Dank meiner diplomierten wie auch praktische Expertise im psycho-sozialen Bereich bringe ich alles mit, was es dafür braucht und begrüße Sie **in meinen Räumlichkeiten im Herzen Hamburgs**.



Ich freue mich darauf,
Sie kennenzulernen!

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

WIE SIE GEWINNEN

Mit **MBSR** und **Stressbewältigung durch Achtsamkeit** lernen Sie:

- ~ einen tieferen Zugang zu sich selbst zu finden
- ~ innere Reaktion besser zu verstehen
- ~ bisherige Verhaltensmuster zu unterbrechen
- ~ angemessener und achtsamer zu reagieren
- ~ ihren Umgang mit stressauslösenden Faktoren zu verbessern
- ~ entspannter, lustvoller und energiegeladener zu leben
- ~ nachhaltig einen bekömmlichen und genussvollen Alltag zu etablieren