

## Wer ...

- interessiert ist an einer gesundheitsfördernden Lebensführung
- sich selbst gegenüber freundlicher und liebevoller sein möchte
- sich mehr Entspannung und Gelassenheit wünscht
- einen neuen Umgang mit persönlichen oder beruflichen Herausforderungen entwickeln möchte
- Wege sucht, Stress-Situationen effektiver zu bewältigen und stressbedingten Erkrankungen (z.B. Burnout, Schlafproblemen...) vorzubeugen.....

ist herzlich eingeladen, an einem Informationsabend (s. Infozettel) oder im persönlichen Gespräch mehr über den MBSR-8-Wochen-Kurs zu erfahren.

Teilnehmende eines MBSR-Kurses benötigen keinerlei Vorkenntnisse oder Vorerfahrungen (z.B. mit Meditation).

Eine wichtige Voraussetzung zur Teilnahme ist die Bereitschaft, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und sich auf die tägliche Übungspraxis einzulassen.

## Ulla Latif



### MBSR-Kursleiterin

Lehrerin an einer Förderschule

Teilnahme an Ausbildung zur Ermutigungstrainerin und Encouraging-Pädagogin (Rudolf Dreikurs Institut)  
Weiterbildung in Aggressionsberatung (Odenwald-Institut)

Teilnahme an „Einführung in die Sterbebegleitung“  
Intensive Selbsterfahrung durch Seminare und Weiterbildung ..

Kontakt-Information-Anmeldung:

### Ulla Latif



0611-8905552  
0177-3724324



info@achtsamkeit-wiesbaden.de

[www.achtsamkeit-wiesbaden.de](http://www.achtsamkeit-wiesbaden.de)

# Achtsamer leben mit MBSR\*

## Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit



*„Man kann die Wellen nicht aufhalten,  
aber man kann lernen, sie zu reiten.“*

(Swami Satchidananda)

\*Mindfulness-Based Stress Reduction