

Hiermit melde ich mich für das  
Training in

## Achtsamkeit

beginnend am\* \_\_\_\_\_  
verbindlich an.

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Anschrift

\_\_\_\_\_  
Anschrift

\_\_\_\_\_  
Tel.-Nr. / email

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Bitte entrichten  
Sie die Kursgebühr nach Absprache per  
Überweisung oder bar bei Kursbeginn.  
\* s. Website oder wie telefonisch  
besprochen

**5-wöchiges Training**  
in kleiner Gruppe mit  
6 bis max. 10 Teilnehmern.

Kursgebühr : **120 €**

Das Training findet  
immer **freitags** von  
**18:00 bis 13:30 Uhr** statt

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung  
und warme Socken.

**Private Psychologische Praxis**



**Dr. Edith Kohn**  
Diplom-Psychologin

Kursort: Praxis B. Kloos  
Bermohlstr.18

28757 Bremen  
Telefon: 0157-56422223  
www.edith-kohn.de  
praxis@edith-kohn.de



**Dr. Edith Kohn**  
Diplom-Psychologin

**Ein Kurs in**

## Achtsamkeit

*Ich*  
**KÜMMERE**  
*Mich*

***und mache mal Pause***



Das Training vermittelt Ihnen Elemente und Methoden der

**achtsamkeitsbasierten  
Stressreduktion** (MBSR)

wie z.B. den Body-Scan. Es werden nach dem Konzept „**ICare**“ von S. Boltz täglich kleine Übungen praktiziert.

In der Gruppe wird geübt, es werden Erfahrungen ausgetauscht und Fragen beantwortet.

Sie bekommen Übungen mit auf den Weg, die einen kleinen Schatz darstellen, auf den Sie als Hilfe zur Selbsthilfe zurückgreifen können.

Sie schulen ihre Wahrnehmung, bringen Körper und Seele in Einklang.

**Das Ziel des Trainings** ist ein achtsamerer Umgang im Einklang mit uns selbst und anderen, bei dem Gedanken und Gefühle neu und positiv ausgerichtet werden.

Das Training kann helfen, Stress, Angst und Krankheit besser zu meistern, innere Ruhe und Frieden zu finden.

Ich lade Sie ein, sich auf einen ermutigenden Weg zu begeben

- weg von negativen Gedankenkreisen,
- hin zu einem positiven Selbsterleben
- und besseren Umgang mit den Menschen und Dingen, die wirklich wichtig sind.

Das Training eignet sich für alle, die ihre Achtsamkeit schulen und bewusst positiver leben möchten.

Nehmen Sie sich ein Herz.



Sie können nichts falsch machen, aber viel Lebensqualität, Freude und Glück gewinnen!

Ich freue mich auf Sie.