Raus aus dem HAMSTER-RAD

Klar und gelassen im Alltag

MBSR 8-Wochen-Kurs

GUTEN BERG

www.haus-gutenberg.li/veranstaltungen

Stiftung Erwachsenenbildung Liechtenstein

KLAR UND GELASSEN IM ALLTAG

MBSR 8-Wochen-Kurs

Fühlst du dich im Alltag oft wie im Hamsterrad? Hetzt du von Termin zu Termin, während die To-do-Liste wächst? Sehnst du dich nach einem Moment des Durchatmens, nach mehr innerer Ruhe, Fokus und echter Lebensqualität?

Der weltweit anerkannte MBSR-Kurs (Mindfulness-Based-Stress-Reduction nach Jon Kabat-Zinn) verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Achtsamkeitstechniken.

Die Praxis der Achtsamkeit unterstützt dich in jeder Lebensphase, eine gesunde Balance zu finden. Du lernst, automatische Reaktionsmuster zu durchbrechen und bewusster im Hier und Jetzt zu sein.

Was dir dieser Kurs bringt:

Stressreduktion | Belastungssymptome spürbar & nachhaltig senken.
Innere Stärke | Den Zugang zu deinen eigenen Ressourcen aktivieren.
Gelassenheit | Herausforderungen mit mehr Präsenz & Klarheit begegnen.

Kursbeginn | Do. 28. Jan. 2027 | 19.00 – 21.30 Uhr

Weitere Termine: 04./11./18./25. Feb.'27 und 04./11./18. März '27
Zusätzlicher Achtsamkeitstag: Samstag, 06. März '27



Kurskosten | CHF 550.-
Kursort | Haus Gutenberg (Balzers)

Leitung | Denise Kronabitter-Oehri
Musiktherapeutin, Musikerin, MBSR-Lehrerin i.A.

GUTEN BERG

WEITER BILDUNGS GUTSCHEIN.LI

Anmeldung

www.haus-gutenberg.li/veranstaltungen