

Stressbewältigung  
durch Achtsamkeit...  
-lässt sich lernen:

Am besten in einem MBSR Kurs  
nach Jon Kabat-Zinn.

&

Beweglichkeit, Kraft  
& Stabilität...  
-lässt sich üben:

Am besten mit ProAgeYoga®  
für gesundes, achtsames Älterwerden.

## Kontakt & Info

MD achtsam lernen  
Myriam Denzel  
Dürerstr. 105  
68163 Mannheim-Neuostheim

0172 7212285  
[info@achtsam-md.de](mailto:info@achtsam-md.de)

[www.achtsam-md.de](http://www.achtsam-md.de)



# Kurse in Achtsamkeit, Meditation & Yoga

mit Myriam Denzel



ProAgeYoga® & MBSR Lehrerin

- MBSR 8-Wochen-Kurse (Kleingruppe)
- Achtsamkeitskurse einzeln/zu zweit
- ProAgeYoga® (Kurse & Seminare)
- Vertiefungsangebote:  
Meditationsgruppe, Achtsamkeitstage

Kursort: MD achtsam lernen,  
Dürerstr. 105, 68163 Mannheim & online

Aktuelles Kursprogramm & Info:  
[www.achtsam-md.de](http://www.achtsam-md.de)

0172 7212285  
[info@achtsam-md.de](mailto:info@achtsam-md.de)



MD achtsam lernen  
bietet Ihnen Kurse in:

Achtsamkeit

MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
nach Jon Kabat-Zinn

&

ProAgeYoga®

Für gesundes, achtsames  
Älterwerden

Meditation



Mindfulness Based Stress Reduction  
Achtsamkeit & Meditation  
Yoga



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit...

- wird auf fundierte Weise im MBSR 8-Wochen-Programm vermittelt
- vereint praktische Meditationsübungen mit Input-Phasen über Stressentstehung und Folgen von Stress
- bietet Raum & Zeit für Selbsterfahrung, Reflexion und Resonanz
- ist wissenschaftlich erwiesen wirksam

## Achtsamkeit, Meditation & Yoga wirken nachweislich.

- erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen und zu konzentrieren
- bessere Körperwahrnehmung
- geistige Klarheit und Präsenz
- Prävention von stressbedingten Erkrankungen wie z.B. Burn-Out
- mehr Vitalität, Kraft und Lebensfreude
- mehr Selbstfürsorge, Mitgefühl und Empathie
- deutliche Zunahme an Resilienz



## ProAgeYoga® für gesundes, achtsames Älterwerden...

- dient allen, die stabil, kraftvoll, & beweglich sein und bleiben möchten
- ist keine Stellung, sondern eine Haltung
- stärkt die Ressourcen jedes Körpers- jenseits von Alter, Fitness, Einschränkungen u. Besonderheiten
- richtet sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen
- lässt Sie wohlwollend und freundlich in Resonanz mit dem Körper gehen
- eröffnet Ihnen einen Raum voller Möglichkeiten, Ihre Lebendigkeit zu spüren und zu nähren