



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®

- dient allen, die stabil, kraftvoll, beweglich & froh ihre 2. Lebenshälfte gestalten möchten
- ist keine Stellung, sondern eine achtsame Haltung
- stärkt die Ressourcen jedes Körpers- jenseits von Alter, Fitness & 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

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 eine starke, frohe 2. Lebenshälfte.

Kontakt & Info



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

0172 7212285
info@achtsam-md.de

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

0172 7212285
info@achtsam-md.de



MD achtsam lernen
bietet Ihnen Kurse in:

Achtsamkeit

MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit
nach Jon Kabat-Zinn

&

ProAgeYoga®

Für eine starke, frohe
2. Lebenshälfte

Meditation



Mindfulness Based Stress Reduction
Achtsamkeit & Meditation
Yoga