



# Achtsames Leben in **Balance**

durch Stressreduktion mit MBSR

Ein Projekt unserer Gemeinschaftspraxis  
von Petra Schiller & Michaela Schimanek,  
MBSR-Lehrerinnen des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS)

## **Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion mit MBSR** (*mindfulness based stress reduction*)

MBSR ist eine wissenschaftlich untersuchte Methode zur Stressbewältigung und ein effektives Präventionsprogramm.

Der Vortrag bietet Informationen zum MBSR-Training, sie machen erste praktische Erfahrungen mit einfachen Achtsamkeitsübungen und sie erhalten Hintergrundwissen zum Thema Stress und Achtsamkeit.

Dieses Angebot richtet sich an alle, die einen Weg finden möchten, mit den zunehmend hohen Leistungsanforderungen von Beruf und Familie besser umgehen zu können. Es richtet sich auch an Menschen, die unter körperlichen und psychischen Symptomen wie Schmerz, Angst leiden und nach einem bewussteren Umgang damit suchen.

MBSR LehrerInnen/IAS



Petra Schiller und Michaela Schimanek



## **Infoabend**

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - das MBSR-Training

21.01.2015, 18.00 Uhr

Ort:

Bürgerhaus Pfersee  
Stadtberger Straße 17  
86157 Augsburg

## **Neuer Kursbeginn**

18.02.2025

Bürgerhaus Pfersee

## **Information und Anmeldung:**

info@petra-schiller.biz  
michaela.schimanek@gmx.de

Näheres entnehmen Sie bitte unserer Internetseite  
**[www.mbsr-augsburg.biz](http://www.mbsr-augsburg.biz)**. Wir freuen uns auf Sie!

