



Herzliche Einladung zum WORKSHOP

Freitag, 24. Juli 2015 ab 15.30 Uhr bis 18:00 Uhr
ASZ Kaiserslautern, Pfaffstraße 3, 67655 Kaiserslautern

MBSR – Achtsamkeitstraining (Schnupperkurs)

MBSR (**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction) ist ein modernes Trainingsprogramm zum Abbau von Stress, das 1979 von Prof. Jon Kabat Zinn an der Universitätsklinik Massachusetts (USA) für chronische Schmerzpatienten entwickelt wurde.

Im Mittelpunkt der MBSR-Kurse steht das Training der Achtsamkeit. Der Workshop bietet Ihnen einen Einblick in die Methode und hilft dabei, die Wirksamkeit des MBSR für sich selbst zu entdecken.

Inhalt:

- Wir lernen, alle Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen freundlich und wohlwollend wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten.
- Wir erkennen unsere gewohnten Reaktionsmuster. Und die sind bei beruflichen oder privaten Problemen, Krankheiten, Stress oder seelischen Verletzungen oft unangemessen.
- Wir finden völlig neue Möglichkeiten, um aus dem Autopiloten in uns auszusteigen und auf eine heilsamere Weise zu reagieren und zu handeln.
- Wir entwickeln einen neuen, entspannten Umgang mit Herausforderungen und schwierigen Situationen und lernen, mit ihnen gelassen umzugehen.
- Wir entwickeln die Fähigkeit, unseren Alltag stressfreier zu gestalten.

Referentin

Gabriele Keller ist Fernsehjournalistin beim Südwestrundfunk in Mainz. Sie kam schon als Kind mit Meditation in Kontakt. Später absolvierte sie eine Ausbildung zur zertifizierten MBSR-Lehrerin. Inzwischen leitet sie neben ihrer Tätigkeit beim SWR zahlreiche Achtsamkeitstrainings und Kurse.



Kosten

Mitglieder: 49,- Euro inkl. MwSt.
Nichtmitglieder: 69,- Euro inkl. MwSt.

Kontakt: **KL-CONNECT e.V.**
c/o IHK Zetis GmbH
Grit Wehrmann
Europaallee 10
67657 Kaiserslautern

Telefon 0631 680 3030
Telefax 0631 680 3031
www.klconnect.de
women@klconnect.de



KL-CONNECT Women

ANMELDUNG*

*Bitte für jede Teilnehmerin eine eigene Anmeldung ausfüllen

Freitag, 24. Juli 2015 ab 15.30 Uhr bis 18:00 Uhr
ASZ Kaiserslautern, Pfaffstraße 3, 67655 Kaiserslautern

MBSR – Achtsamkeitstraining (Schnupperkurs)

per Fax: 0631 680-3031
Anmeldeschluss: Freitag, 17. Juli 2015

Name, Vorname	
Anschrift	
Telefonnr.	
E-Mail	
Mitglied bei KL•CONNECT	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Mitglied werden und Vorteile nutzen**.
Datum, Unterschrift	

**) Sie erhalten von uns einen Mitgliedsantrag und können entscheiden, ob Sie Mitglied werden wollen.

Mitarbeiterinnen der Mitgliedsunternehmen des Managementforums KL•CONNECT zahlen 49,- Euro, Nichtmitglieder zahlen 69,- Euro, jeweils inkl. Mehrwertsteuer. Sie erhalten von uns eine Rechnung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt; Buchungen werden in der Reihenfolge der Anmeldung angenommen. Wir behalten uns vor, die Veranstaltung bei zu geringer Teilnehmerzahl oder anderem wichtigen Grund auch abzusagen.

Hiermit erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten zwecks der Weiterbearbeitung Ihrer Anmeldung elektronisch gespeichert werden. Wir benötigen Ihre Angaben, um möglichst exakte Zahlen über die Besucherresonanz zu erhalten. Außerdem werden wir Sie auf weitere Veranstaltungen hinweisen. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht. Sie können Ihre Daten jederzeit durch E-Mail an kontakt@klconnect.de oder auf anderem Weg aus unserer Datenbank löschen lassen.

Kontakt: KL-CONNECT e.V.
c/o IHK Zetis GmbH
Grit Wehrmann
Europaallee 10
67657 Kaiserslautern

Telefon 0631 680 3030
Telefax 0631 680 3031
www.klconnect.de
women@klconnect.de