

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

## Winterkurs 2025: 27.01. – 24.03.2025 in Bamberg

Montag, 27.01.2025: Achtsamkeit

Montag, 03.02.2025: Wie wir die Welt wahrnehmen

Montag, 10.02.2025: Im Körper beheimatet sein

Montag, 17.02.2025: Stress achtsam begegnen

Montag, 24.02.2025: Achtsamkeit auf Gedanken

Samstag, 08.03.2025: Tag der Achtsamkeit

Montag, 10.03.2025: Achtsame Kommunikation

Montag, 17.03.2025: Für sich selbst Sorge tragen

Montag, 24.03.2025: Abschied und Neubeginn

**Zeit:** Montags 19:00 - 21:30 Uhr  
Samstag 10:00 - 16:00 Uhr

**Ort:** Bamberg, TAO, Gundelsheimer Straße 14

**Kosten:** 450 €  
Im Preis inbegriffen sind 3 Übungs-CDs bzw. entsprechende mp3-Dateien und ausführliche Kursunterlagen sowie ein individuelles Nachgespräch (tel. / online). Dieser Kurs ist als Angebot zur primären Prävention zugelassen und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.

**Teilnehmerzahl:** 6 - 12 Teilnehmer / -innen

**Voraussetzung:** Ein unverbindliches u. kostenloses Vorgespräch (tel. / online) und die Bereitschaft, täglich selbst zu üben. - Der Kurs ist als Präsenzveranstaltung geplant, Änderungen können aber durch behördliche Anordnungen erforderlich werden. Daraus ergibt sich kein Rücktrittsgrund. Die Teilnehmenden erklären sich bereit, die ggf. notwendigen Auflagen zu beachten.

**Weitere Informationen und Anmeldung:** Uta Parisek  
Dipl. Sozialpädagogin und MBSR-Lehrerin (Ausbildung bei Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und Prof. Dr. Saki Santorelli sowie bei Dr. Linda Lehrhaupt), ausgebildete Lehrerin in MSC (Achtsames Selbstmitgefühl) und MBCT  
**phone:** 0170 – 7 04 26 58  
**e-mail:** parisek.uta@achtsamkeit-franken.de  
**web:** www.achtsamkeit-franken.de