

8010 Graz, Friedrichgasse 7
0316/326044
drogenberatung@stmk.gv.at
www.drogenberatung.steiermark.at

Montag - Freitag von 10.00 - 12.00 Uhr
und Montag - Donnerstag 17.00 - 19.00 Uhr
Termin nach Vereinbarung

50 Jahre Drogenberatung

MBSR – Mindfulness based stress reduction

Die Methode der achtsamkeitsbasierten Stressreduzierung wurde von Jon Kabat-Zinn 1990 entwickelt und wird durch eine kurze Instruktion den Teilnehmerinnen und Teilnehmern dieses Workshops nahegebracht.

Ziel ist es mit Hilfe von achtsamer Wahrnehmung eine Entspannung des Körpers und eine Beruhigung der Gedanken hervorzurufen.

Leitung: Dr.ⁱⁿ Elke Tholen

Terminübersicht: 24.04., 15.05., 14⁰⁰ – 15⁰⁰ Uhr

Anmeldung: Journdienst der Drogenberatung
Bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn
0316/32 60 44