

## Öffentliche Informationsveranstaltung 15. Dezember 2010

Datum/ Uhrzeit	Thema
<p>Mittwoch, 15.12.2010</p> <p>18-19 Uhr</p>	<p><b>Achtsamkeit – was ist das?</b></p> <p>In diesem Vortrag geht es darum einen Einblick in die Achtsamkeit und das Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR – Mindfulness-Based Stress-Reduction) zu bekommen.</p> <p>Durch die Übung der Achtsamkeit ist es möglich, innezuhalten und die Atmung, den Körper und die Gedanken und Gefühle aufmerksam wahrzunehmen, ohne sie direkt beurteilen oder verändern zu wollen. Wir erkennen, dass wir auch in stressigen oder kritischen Situationen wach und aufmerksam handeln können, ohne uns in der Situation zu verlieren und nur noch automatisch zu reagieren.</p> <p>Wie heißt es doch so schön: Wir können die Wellen des Lebens nicht verändern aber wir können lernen auf ihnen zu reiten.</p>
	Referentin
	Frauke Reese (Sporttherapeutin, Gesundheitstrainerin)
<p>Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.</p> <p>Wir freuen uns auf Ihr Kommen!</p> <p>Information unter 030-450 529234</p>	Veranstalter
	<p>Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie, Charité – Universitätsmedizin Berlin Charité Ambulanz für Prävention und Integrative Medizin (CHAMP)</p>
	Veranstaltungsort
	<p><b>Veranstaltungsort</b></p> <p><b>CHAMP Seminarzentrum</b> Residenz am Deutschen Theater <b>Reinhardtstr. 29 D, 10117 Berlin</b> (Eingang hinter Ausfahrt der Tiefgarage)</p> <p><b>Öffentliche Verkehrsmittel</b></p> <p>S-Bahn: bis Friedrichstraße oder Hauptbahnhof Bus: Linie 147 bis Deutsches Theater U-Bahn: Linie U 6 bis Oranienburger Tor</p>