

Terminankündigung

Direktor: Prof. Dr. Stefan N. Willich, MPH, MBA
Tel.: +49(0)30/450 529 234
Fax: +49(0)30/450 529 934
champ@charite.de
www.champ-info.de

Berlin, den 20. Juni 2011

Bitte nehmen Sie folgenden Vortrag in Ihre Terminankündigungen auf. Vielen Dank!
Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

Thema des Vortrags:	Achtsamkeit – was ist das?
Referentin:	Frauke Reese, Gesundheitstrainerin
Datum/Uhrzeit:	Donnerstag, 18. August 2010, 18.00 bis 19.00 Uhr
Veranstaltungsort:	CHAMP Seminarzentrum, Residenz am Deutschen Theater, Reinhardtstr. 29 D, 10117 Berlin
Veranstalter	Charité Ambulanz für Prävention und Integrative Medizin (CHAMP)

In diesem Vortrag geht es darum einen Einblick in die Achtsamkeit und das Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR – Mindfulness-Based Stress-Reduction) zu bekommen. 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.

Im Anschluss an den Vortrag können Sie Ihre Fragen stellen!