



# CHAMP

Charité Ambulanz für Prävention und Integrative Medizin



Öffentliche Informationsveranstaltung

## Achtsamkeit – was ist das?

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.

Wie heißt es doch so schön: Wir können die Wellen des Lebens nicht verändern aber wir können lernen auf ihnen zu reiten.

**Termin** Donnerstag, 10.03.2011 von 18:00-19:00 Uhr

**Ort** **CHAMP Seminarzentrum**

Residenz am Deutschen Theater, Reinhardtstr. 29 D, 10117 Berlin

**Referentin** Frauke Reese (Sporttherapeutin, Gesundheitstrainerin)

**Anmeldung** **030 - 450 529 083**