



Life Consult Praxis
Achtsamkeitsbasierte
Kognitive Seelsorge & Therapie
Rational-Emotive
Verhaltenstherapie

Pforzheimer Str. 186
76725 Ettlingen
Tel.: (07 243) 350 72 97
E-Mail: info@life-consult.org
Homepage: www.life-consult.org

USt.-Id.-Nr.: DE 255 718 010
Inhaber: Dr.phil. H.A. Willberg
Sozial- und Verhaltenswissenschaftler
Zulassung zur Ausübung der Heilkunde
im Gebiet der Psychotherapie gem. § 1
Abs. 1 des Heilpraktikergesetzes

MBSR Gruppentraining bei Life Consult

mit **Alexander Nagel**, Achtsamkeitslehrer und
Dozent am Institut für Seelsorgeausbildung (ISA)



Veranstalter:
Life Consult, Dr. phil.
Hans-Arved Willberg

Kontakt:
info@life-consult.org
Tel. 07 243 - 350 72 97

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Neues Gruppentraining nach dem MBSR-Curriculum
10.10. bis 5.12.19 um 19 Uhr - 260 € / Ermäßigte 160 €
mit Achtsamkeitslehrer Alexander Nagel

Kostenlose Schnuppertermine: Do 19.9. und 26.9.19
von 19 bis 20:30 Uhr

Veranstaltungsort: Praxis für Physiotherapie Christa Kamm,
Holderweg 13, 76199 Karlsruhe

8 Einheiten zu je 2,5 Stunden plus 1 „Tag der Achtsamkeit“

MBSR heißt **Mindfulness Based Stress Reduction**. Dieses von Jon Kabat-Zinn entwickelte Programm ist der Klassiker unter den Achtsamkeitstrainings. Die Methodik hatte einen enormen Einfluss auf die Entstehung verschiedener Formen der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Verhaltenstherapie.

Das große Plus der MBSR ist die Schlichtheit und klare Nachvollziehbarkeit der Übungen. Hier findet keinerlei esoterische oder religiöse Beeinflussung statt.

Dem Forschungsbefund nach können die positiven Auswirkungen auf die Alltagsbewältigung durch ein Training wie dieses erstaunlich hoch sein.

Dr. phil. Hans-Arved Willberg
Inhaber Life Consult Praxis



Christliches Achtsamkeits-Training (CAT)

Die Ausbildung am Institut für Seelsorgeausbildung (ISA)
www.isa-institut.de

Bücher von H.A. Willberg zum Themenbereich „Achtsamkeit“:



Achtsamkeit:
Mein Schlüssel
zum Glück
Brendow, 2015
80 S.



Das ganze Ja zum
Leben: Christliche
Spiritualität der
Achtsamkeit
Butzon & Bercker,
2019
307 S.



Dankbarkeit:
Grundprinzip der
Menschlichkeit -
Kraftquelle für ein
gesundes Leben,
Springer, 2018
162 S.



Achtsamkeitsbasierte
Kognitive
Seelsorge & Therapie,
Springer,
2019, ca. 180 S.
erscheint Oktober