

GESÜNDER MIT STRESS UMGEHEN



BEING PRESENT
STRESSREDUKTION DURCH ACHTSAMKEIT

Ein gesunder Umgang mit Stress ist ein immer wichtiger werdendes Ziel vieler Menschen! Sie können dies in einem achtwöchigen Stressbewältigungskurs erlernen. Die Wirkung von MBSR - Kursen (Mindfulness Based Stress Reduction) ist wissenschaftlich sehr gut belegt. Die Kurse richten sich an Personen, die:



- sich durch privaten bzw. beruflichen Stress belastet fühlen,
- ihre Konzentrationsfähigkeit stärken möchten,
- ihre Resilienz zu steigern wünschen,
- einen bewussteren und achtsameren Lebensstil etablieren wollen,
- in einer Krise stecken,
- präventiv dem Stress etwas entgegensetzen mögen,
- bereits an einer stressbedingten Erkrankung leiden (z.b. Burnout, Schlafstörungen, Kopf- oder Rückenschmerzen),
- durch akute, chronische oder psychosomatische Erkrankungen belastet sind,
- unter depressiver Verstimmung oder Ängsten leiden.

Dipl. Psych. Katrin Walla



Studium der Psychologie (Diplom) | Coachinausbildung nach GCW | Fortbildung systemisch-lösungsorientierte Beratung | MBSR-Lehrerin (2019 - 2020)

Langjährige Erfahrung in: psychologischer Diagnostik & Befundung | verhaltenstherapeutisch-systemisch orientierter Beratung | empirischer Arbeit in der Prävention dysfunktionaler Beanspruchung (Depression, Angststörungen) | Begleitung von teambildenden Gruppenprozessen und der Moderation von Führungskräfte-Entwicklungsprogrammen



BEING PRESENT
STRESSREDUKTION DURCH ACHTSAMKEIT

Ich freue mich über Ihre Nachricht.



Impressum: BEING PRESENT (Anschrift siehe unten) | Konzeption und inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 55 Abs. 2 RStV: Katrin Walla | 1. Aufl. 11/2019.

BEING PRESENT
Mühlenberg 51; D-42349 Wuppertal
+49 (0) 202 / 69 55 99 5
info@being-present.de
www.being-present.de