

## **ÜBERBLICK**

### **über Angebote, die von der SVS gefördert werden**

#### **Achtsamkeit und Körperpräsenz:**

Dieses Angebot richtet sich an alle, die im Rahmen eines Einzeltrainings kompakt und praxisnah einen Einstieg in die Achtsamkeitspraxis kennenlernen möchten. Nähere Details zu diesem Angebot finden Sie [hier](#).

Für Terminvereinbarung und nähere Informationen klicken Sie [hier](#). Dieses Angebot wird von der SVS mit dem Gesundheitshunderter gefördert.

#### **MBSR-Kurse nach Prof. Jon Kabat- Zinn**

Dieses Angebot richtet sich an alle, die in der Gruppe nach dem MBSR Curriculum, die Achtsamkeit schulen und kultivieren wollen. Als Team bieten meine Kollegin, Julia Hüffel, und ich die MBSR-Kurse gemeinsam an.

Hier finden Sie nähere Informationen zu [MBSR](#) und die [aktuellen Kurstermine](#).

Zur Kursanmeldung einfach [hier](#) klicken.

Der SVS-Gesundheitshunderter kann als individueller Gesundheitshunderter eingelöst werden.

#### **Achtsamkeitstage - Tage der Stille**

Dieses Angebot richtet sich an alle, die schon mit MBSR vertraut sind und nun einen Tag lang gemeinsam mit anderen in Stille praktizieren wollen. Als Team bieten meine Kollegin, Julia Hüffel, und ich die Achtsamkeitstage gemeinsam an.

Der SVS-Gesundheitshunderter kann für den Besuch von zwei Achtsamkeitstagen als individueller Gesundheitshunderter eingelöst werden.