

## Nächste Kurse von Alexander Böhm

### MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (abends)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Ich würde mich freuen, wenn Sie Kontakt zu mir aufnehmen und ich Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten dürfte.

Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder [kontakt@achtsam-hier-jetzt.de](mailto:kontakt@achtsam-hier-jetzt.de)

Herzliche Grüße  
Alexander Böhm  
[www.achtsam-hier-jetzt.de](http://www.achtsam-hier-jetzt.de)

**Beginn:** 13.08.2024    **Ende:** 01.10.2024

**Uhrzeit:** 18.30-21.15 Uhr

#### Adresse

Contorhaus Leipzig  
Breitenfelder Str. 12  
04155 Leipzig

### MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (abends)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Ich würde mich freuen, wenn Sie Kontakt zu mir aufnehmen und ich Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten dürfte.

Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder [kontakt@achtsam-hier-jetzt.de](mailto:kontakt@achtsam-hier-jetzt.de)

Herzliche Grüße  
Alexander Böhm  
[www.achtsam-hier-jetzt.de](http://www.achtsam-hier-jetzt.de)

**Beginn:** 15.08.2024    **Ende:** 24.10.2024

**Uhrzeit:** 18.30-21.15 Uhr

#### Adresse

Contorhaus Leipzig  
Breitenfelder Str. 12  
04155 Leipzig

### **MBSR - 8-Wochen-Kurs (online-live) | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (vormittags)**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Nehmen Sie bei Interesse gern Kontakt zu mir auf. Wenn Sie mögen, können wir dann auch einen Termin für ein kostenloses Vorgespräch vereinbaren. Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder [kontakt@achtsam-hier-jetzt.de](mailto:kontakt@achtsam-hier-jetzt.de)  
[www.achtsam-hier-jetzt.de](http://www.achtsam-hier-jetzt.de)

Ich würde mich freuen, Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße  
Alexander Böhm

**Beginn:** 25.10.2024    **Ende:** 13.12.2024

**Uhrzeit:** 9.-11.30 Uhr

#### **Adresse**

Leipzig, online

Kasseler Straße 33  
04155 Leipzig

### **MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (abends)**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Ich würde mich freuen, wenn Sie Kontakt zu mir aufnehmen und ich Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten dürfte.

Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder [kontakt@achtsam-hier-jetzt.de](mailto:kontakt@achtsam-hier-jetzt.de)

Herzliche Grüße  
Alexander Böhm  
[www.achtsam-hier-jetzt.de](http://www.achtsam-hier-jetzt.de)

**Beginn:** 28.11.2024    **Ende:** 30.01.2025

**Uhrzeit:** 18.30-21.15 Uhr

#### **Adresse**

Contorhaus Leipzig

Breitenfelder Str. 12  
04155 Leipzig

