



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Einladung

Weniger Stress – mehr Ruhe im Alltag MBSR – Achtsamkeitskurs

Ein MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) Kurs ist ein besonderes Programm, das auf Achtsamkeit basiert.

MBSR bedeutet Stressbewältigung unter Einsatz von Meditationen. Sie erlernen Methoden zur Stressbewältigung mit einfachen Übungen wie bewusstem Atem, achtsamen Bewegungen und kurzen Meditationen.

Bitte in bequemer Kleidung kommen, Decke und Kissen gerne mitbringen (falls vorhanden auch Sitzkissen). Matten sind vorhanden.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Wann? (montags)

27.10. | 03.11. | 10.11. | 17.11. | 24.11. | 01.12.2025,
jeweils 17:30-19:30 Uhr

Wo?

Stadtteiltreff Mariahof
Am Mariahof 27f
54296 Trier

Kursleitung?

Dagmar Meurer-Schepers, Dipl.PhT (FH), MBSR Trainerin

Sie möchten sich anmelden oder haben Fragen?

Melden Sie sich gerne bei der Gemeinwesenarbeit Mariahof, Katharina Vogel bis zum 20.10.2025 unter 0651 94873-433 oder unter vogel.katharina@caritas-region-trier.de an.

Alle Angebote finden Sie auch unter:

www.agfrlp.de/trier



Soziale
Arbeit im
QUARTIER
Mariahof

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Trier
Oktober –
Dezember
2025