

WAS SIE BEWEGT

Dauerstress. Erschöpfung. Unzufriedenheit?
Lassen Sie uns gemeinsam etwas ändern!

Ein innovatives Programm bietet Ihnen die Möglichkeit, **energiegeladener** im Alltag zu sein, **lebendiger** durchs Leben zu gehen **und voller Motivation** alte und neue Freuden wiederzuentdecken.

ZEIT FÜR
EINE PAUSE!



WAS ALS NÄCHSTES ZU TUN IST

Meine Empfehlung: Besuchen Sie gerne ganz **unverbindlich einen kostenlosen MBSR-Info-Abend**, um sich vorab genauer zu informieren. Der ist zwar umsonst, aber wertvoll für Ihre Gesundheit. Alle Termine und Anmeldemöglichkeiten finden Sie online unter **www.jasmin-balon.de**.

Sprechen Sie außerdem mit Ihrer Krankenkasse. In vielen Fällen wird ein Teil der Kosten für MBSR übernommen. Im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagement biete ich auch Achtsamkeitstraining am Arbeitsplatz an.

NEUE TERMINE
ONLINE!

Machen Sie jetzt den ersten Schritt – kontaktieren Sie mich. Gerne unterstütze ich auch Sie dabei, wieder neue Lebensqualität zu gewinnen.

Jasmin Balon
Dipl. Sozialpädagogin

Tel.: +49 (0) 40/20 97 24 88
Mail: info@jasmin-balon.de
Web: www.jasmin-balon.de



AB HEUTE LEBE ICH, WIE ES MIR GEFÄLLT

Weniger Stress. Mehr Wohlbefinden!
Wie Achtsamkeit Ihnen hilft, Stress zu reduzieren und zufriedener zu leben.

Jasmin Balon

WARUM ES WIRKT

Hinter dem Programm steckt die nachhaltig wirkungsvolle Methode namens „**Mindfulness Based Stress Reduction**“. Kurz und gängig: MBSR. Dieses Programm hat bereits zahlreichen Menschen zu gesteigerter Lebensqualität verholfen, denn es setzt genau dort an, wo Stress entsteht: bei uns selbst.

Der Schlüssel liegt in der inneren Haltung – in der Achtsamkeit, die uns bewusster für uns selbst und unsere Außenwelt macht. Durch ihre Förderung werden Sie in 8 Kurseinheiten lernen, Ihren inneren Ruhepol wiederzufinden, auf die eigenen Signale zu hören und Herausforderungen souveräner zu begegnen.

Das Programm eignet sich für alle Menschen, die gezielt etwas gegen Stress unternehmen möchten oder sich einfach ein besseres Gefühl für sich selbst wünschen.

ENTLASTUNG?
UND LOS!



IN NUR
8 WOCHEN!

WER SIE DABEI BEGLEITET

Als **zertifizierte MBSR-Trainerin** begleite ich Sie zu spürbar mehr Wohlbefinden. Dank meiner diplomierten wie auch praktischen Expertise im psycho-sozialen Bereich bringe ich alles mit, was es dafür braucht und begrüße Sie **in meinen Räumlichkeiten im Herzen Hamburgs**.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!

WIE SIE GEWINNEN

Mit MBSR und Stressbewältigung durch Achtsamkeit lernen Sie:

- | einen tieferen Zugang zu sich selbst zu finden
- | innere Reaktionen besser zu verstehen
- | bisherige Verhaltensmuster zu unterbrechen
- | angemessener und achtsamer zu reagieren
- | Ihren Umgang mit stressauslösenden Faktoren zu verbessern
- | entspannter, lustvoller und energiegeladener zu leben
- | nachhaltig einen bekömmlichen und genussvollen Alltag zu etablieren

