

Das sagt Carmen Pelikan über den MBSR-Kurs:

Ich bin sehr froh, den Kurs gemacht zu haben, er gehört bei all den Bildungsurlauben und Gesundheitskursen, die ich in den letzten Jahren schon besuchte ganz sicher zu den effektivsten und positivsten.

Am Anfang dachte ich nur, wenn es von einem Arzt an einer Klinik entwickelt wurde und seit so vielen Jahren gelehrt wird, muss irgend etwas dran sein, sonst wäre es wieder in der Versenkung verschwunden, aber ich hatte nicht gedacht, dass sich so viel unnötiger Stress, den ich mir regelmäßig gemacht habe, in acht Wochen abbauen lässt, der Blutdruck wieder normalisiert ist, schon während des Kurses die Mitmenschen positive Veränderungen an mir wahrnehmen, da will ich auf jeden Fall weiter an mir arbeiten, achtsam(er) zu sein.

Jede von uns Kursteilnehmerinnen konnte deine Erläuterungen auf ihre Situation anwenden und für den Alltag nutzen -Schon fast schade, dass so ein Kurs nur acht Termine sind.

Gerne komme ich irgendwann in einen deiner Auffrischkurse, schon wegen deiner herzlich wohlthuenden Art auf die Kursteilnehmer einzugehen.

Ich kann den Kurs nur wärmstens empfehlen, du darfst mich auch gern zitieren.

Email, Carmen Pelikan 10.04.2018