

Magyar Rákellenes Liga®

1990 óta az egészségért

MBSR stresszcsökkentő tréning

Ha úgy gondolja, túl sokat szorong a betegsége miatt, tanulja meg a stresszel való megbirkózást egy Magyarországon újnak számító technikával!

Az MBSR- (Mindfulness Based Stress Reduction) tréning a tudatosítás alapú stresszcsökkentésre épül. Számos eredmény bizonyítja, az MBSR program hatékonyságát a stressz csökkentésében és jótékony hatását a daganatos megbetegedések, krónikus fájdalmak, stressz eredetű szív és légzőszervi megbetegedések, és egyes pszichológiai problémák kezelésében.



Tréner:

Fazekas Gábor, MBSR oktató

Időpont: február 7-től (8 alkalom)

Keddenként, 08:-10:00 óráig

Helyszín: Országos Onkológiai Intézet – Tükörterem

!!Bejelentkezés szükséges !!

**Jelentkezés: Antal Magdi, 321-7445, 06-20-337-4637,
rakasz@rakliga.hu**

A programjainkon való részvétel ingyenes.

Ingyenesen hívható telefonszolgálatunk: 06-80-505-675

Normál tarifával hívható: +36-20-331-6408

SKYPE: rakligainfo