



# Schnupperworkshop MBSR: „Meditationstraining nach Kabat-Zinn“

Hast auch Du Lust, in das spannende Thema Meditation einzutauchen und einfache meditative Übungen auszuprobieren?

Dann ist dieser Workshop vermutlich genau das richtige für Dich!



- Lerne wissenschaftlich belegte Techniken, um Stress im Alltag zu reduzieren und Gelassenheit zu stärken
- Lukas Schlosser vermittelt praxisnahes Handwerkszeug für mehr Wohlbefinden und mentale Gesundheit

**Termin:** Samstag, 17. Mai 2025 von 08.45 bis 12.00 Uhr

**Kosten:** EUR 55,-

**Anmeldung:** bis spätestens 8. Mai unter [office@vhshorn.at](mailto:office@vhshorn.at)

Bitte mitbringen: Getränk, warme Socken, evtl. eigene Yoga-Matte/Decke und bequeme Kleidung, die beim Atmen nicht einschränkt

Informationen über den Referenten:

## DI Lukas Schlosser



Coach, Trainer & Unternehmensberater für Achtsamkeit, Resilienz und Stresskompetenz, zertifizierter MBSR-Trainer, Absolvent des Hochschullehrgangs „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“, Psychosozialer Berater in Ausbildung unter Supervision (Schwerpunkt Männerberatung), 20 Jahre Führungserfahrung als Informatiker und Logistiker.