

CONFÉRENCE

FR

Réduire le Stress et favoriser le Bien-être par la Pleine Conscience

LUNDI 24 SEPTEMBRE 2018 à 18:30h
à l'Hôtel de Ville à Esch/Alzette

Salle des mariages au premier étage

La conférence sur la « pleine conscience - Achtsamkeit - Mindfulness » sera tenue en langue luxembourgeoise avec une traduction orale directe en français.

L'entrée pour les personnes à mobilité réduite se trouve à droite de l'entrée de la mairie.

COURS MBSR:

Madame Theisen propose 8 cours pratiques d'une heure et demie pour s'entraîner à la « pleine conscience - Achtsamkeit - Mindfulness » par la méthode scientifique « MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction ».

Le cours invite les participants à intégrer le silence, la sérénité et des pauses conscientes au quotidien pour réduire le stress.

Quand?

Les lundis 1, 8, 15, 22 octobre et 5, 12, 19, 26 novembre 2018 de 18:30-20.00 heures.

Où?

A l'école du Brill dans la bibliothèque au 1er sous-sol.



KONFERENZ

DE

Mit Achtsamkeit Stress reduzieren & Wohlbefinden fördern

MONTAG, DEN 24. SEPTEMBER 2018,
um 18:30 Uhr im Escher Rathaus

Hochzeitssaal im 1. Stock

Die Konferenz zur « Achtsamkeit - pleine-conscience - Mindfulness » findet auf Luxemburgisch statt, mit direkter oraler Übersetzung ins Französische.

Der Eingang für Personen mit eingeschränkter Mobilität befindet sich rechts auf der Vorderseite des Rathauses.

MBSR - KURSE:

Frau Theisen bietet 8 wöchentliche Kurstermine zum Einüben der Achtsamkeitspraxis anhand der wissenschaftlichen Methode „MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction“ an.

Der Kurs lädt Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu ein Stille, Gelassenheit und bewusstes Innehalten in ihren Alltag zu integrieren, um Stress zu reduzieren.

Wann?

Montags 1., 8., 15., 22., Oktober und 5., 12., 19., 26., November von 18:30-20.00 Uhr.

Wo?

In der Brillschule in der Bibliothek im ersten Untergeschoss.

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS / INFORMATIONEN & EINSCHREIBUNGEN

Service Seniors & Besoins spécifiques de la Ville d'Esch-sur-Alzette

T : 27 54-22 10 ou par mail @ : seniors@villeesch.lu , besoinsspecifiques@villeesch.lu