

**Komm  
ins  
Jetzt.**

Stressreduktion durch  
Achtsamkeit

Mindfulness Based Stress Reduction

· **MBSR** ·

[thomashoenel.de](http://thomashoenel.de)

**MBSR —  
auf Achtsamkeit basierende Stressreduktion**

MBSR ist ein 8-wöchiges Trainingsprogramm basierend auf Achtsamkeitsübungen und Erkenntnissen aus der Medizin und Psychologie. Profitieren Sie von MBSR und werden Sie sich selbst gegenüber aufmerksamer. Bringen Sie mehr Gegenwärtigkeit, Freude und Gelassenheit in Ihr Leben und begegnen Sie schwierigen Stresssituationen sicherer und mit innerer Balance.

Informationen zu Kursen und Seminaren finden Sie auf meiner Website: [thomashoenel.de](http://thomashoenel.de)



Ich bin MBSR-Lehrer, Achtsamkeitscoach und Resilienz-Trainer, ehemaliger Inhaber einer Marketingagentur, seit über dreißig Jahren Kampfkunstlehrer und Kalligraf. Ich lebe in Dresden und bin Vater dreier Kinder.

**Stress erkennen —  
in Balance kommen.**

**Selbstwirksamkeit und  
Selbstfürsorge etablieren.**

**Resilienz stärken.**

**Burnout präventiv begegnen.**

**Team-Trainings und Praxistage:  
MBSR für Projektteams und  
Führungskräfte.  
Einzeltraining und Coaching**

**Thomas Hönel . 0171 820 8964  
[post@thomashoenel.de](mailto:post@thomashoenel.de) . [thomashoenel.de](http://thomashoenel.de)**

Fotos: Jan Gutzeit, Robert Collins unsplash

**f @ in**