

Raus aus dem Stress!

**Wie wir mit
Achtsamkeit und
Meditation unsere
Resilienz stärken
können –
der aktuelle Stand
der Wissenschaft.**

Impulsvortrag:

**Montag, 19.10.2026,
19:30 – ca. 21:00 Uhr**

**Evangelische Kirche
Reichenbach
Nibelungenstraße 263
64686 Lautertal**



**EINTRITT
FREI**



**TOM QUIRING
MBSR-TRAINER**

www.mindful.thomasquiring.de



Bei »Achtsamkeit« denkt man schnell an Räucherstäbchen und Esoterik.

Dieser Vortrag zeigt die wissenschaftliche Seite:

Wie entsteht Stress eigentlich?
Welche Rolle spielen Gedanken und Wahrnehmung? Und wieviel Einfluss haben wir auf unsere Reaktionen?

Mit verständlichen Einblicken in Psychologie, Gehirn und aktuelle Forschung sowie praktischen Beispielen erfahren Sie, was Achtsamkeit bewirken kann.

Denn wir können die Wellen des Lebens nicht aufhalten, aber wir können lernen zu surfen – und uns so ein Stück unserer Freiheit zurückholen.

Dauer: ca. 90 Minuten.

Im Anschluss ist Zeit für Fragen und Austausch.



Tom Quiring
Zertifizierter
MBSR-Lehrer