



# Achtsamkeitsbasierte Schmerzbewältigung

MBPM-8-Wochen-Kurs  
*(nach Vidyamala Burch)*

**Juliane Oberlinger**  
MBPM TRAINERIN

---

Achtsamkeit und Mitgefühl im Umgang mit Schmerzen und chronischer Krankheit: mit diesem Programm lernen Sie Möglichkeiten dafür kennen und können sie auch gleich anwenden und üben.

Nähere Infos erhalten Sie unter: [www.mbsr4you.de](http://www.mbsr4you.de)

Gerne beantworte ich Ihre Fragen auch

per E-Mail ([info@mbsr4you.de](mailto:info@mbsr4you.de)) oder telefonisch (06220/5217249).