



MBSR

nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.

- Jon Kabat-Zinn -

Mindfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction

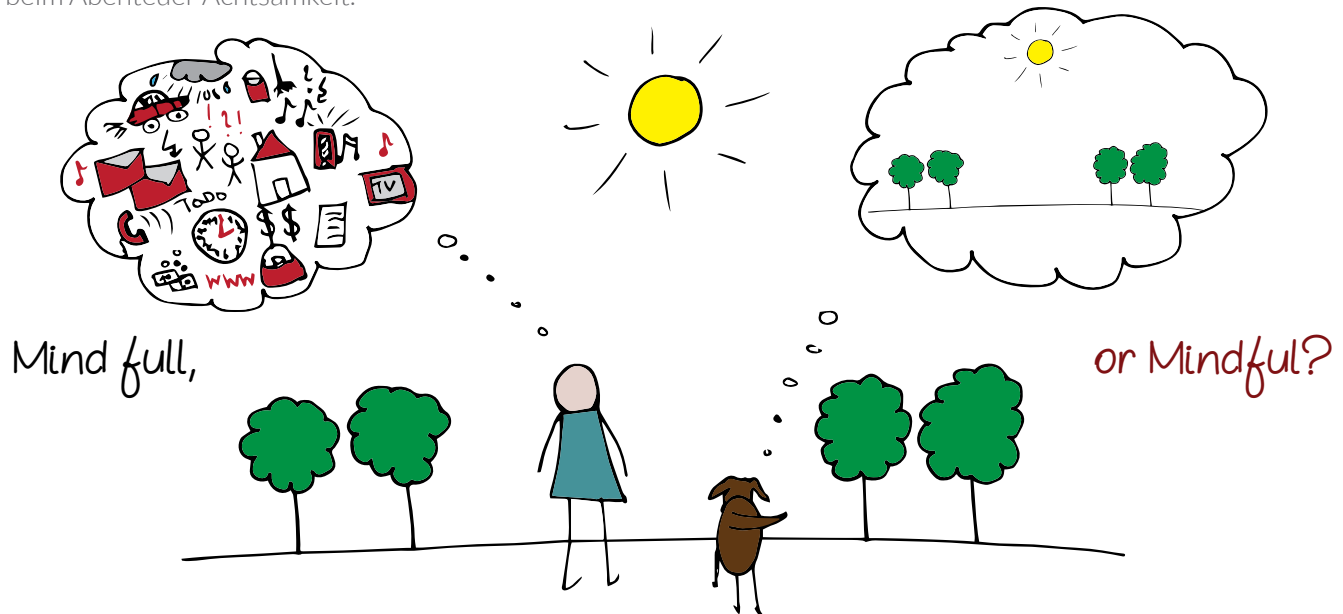
Was ist MBSR?

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist ein von **Dr. Jon Kabat-Zinn** entwickeltes und wissenschaftlich erforschtes Training, das dazu beitragen kann, den Anforderungen im Berufs- und Privatleben gelassener zu begegnen und die eigenen Ressourcen (wieder) zu entdecken.

Wir können viele Dinge nur gering oder gar nicht ändern. Aber wir haben immer eine Möglichkeit, wie wir damit umgehen. Jon Kabat-Zinn beschreibt diese Grundhaltung als „**Full Catastrophe Living**“ – „die ganze Katastrophe leben“. Genau darum geht es beim Abenteuer Achtsamkeit.

Mögliche Wirkungen von MBSR

- Mehr Gelassenheit im Alltag
- Besserer Umgang mit schwierigen Situationen
- Bessere Bewältigung von Stress
- Verminderung und besserer Umgang mit Symptomen / Schmerzen / Krankheit
- Wahlmöglichkeiten sowie neue Handlungs- und Sichtweisen entdecken
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung von Selbstvertrauen und Akzeptanz
- Tieferes Verständnis für sich und andere
- Mehr Lebensfreude und Vitalität



Für wen ist MBSR geeignet?

MBSR ist für jeden geeignet, der sein Leben bewusster gestalten und erleben möchte. Alle Übungen können entsprechend angepasst werden, denn es kommt nicht darauf an etwas „perfekt“ auszuführen oder „leisten“ zu müssen. Sondern wahrzunehmen was mir jetzt gerade gut tut und mit all dem zu sein, was gerade da ist.

Sie möchten **MBSR** – die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion **kennenlernen**? Diese Möglichkeit bietet Ihnen ein 8-Wochen-Kurs nach Dr. Jon Kabat-Zinn. Ich würde mich freuen, Sie als meine Teilnehmer begrüßen zu dürfen und gemeinsam Achtsamkeit zu erforschen und zu erleben.

Linda Hester | MBSR-Lehrerin

Odenwald-Institut (Forum Achtsamkeit) bei Rüdiger Standhardt

MBSR 8-Wochen-Kurs nach Dr. Jon Kabat-Zinn

8 x Kurseinheiten à 2,5 h

1 x Achtsamkeitstag ca. 6,5 h (samstags)

Sie erhalten umfangreiche Kursmaterialien für zu Hause sowie 3 Übungs-CDs.

Vereinbaren Sie bitte einen Termin für ein persönliches Vorgespräch.

Telefon: **0172 - 6145257**

E-Mail: **info@mbsr-achtsamerleben.de**

Mehr Infos finden Sie online unter:

www.mbsr-achtsamerleben.de

Kursinhalte

- Übungen zur Schulung der Achtsamkeit:
Geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Bodyscan, einfache Übungen aus dem Yoga, Geh- und Sitzmeditation)
- Übungen für zu Hause und im Alltag
- Input und Austausch in der Gruppe zu verschiedenen Themen wie z. B. Stressauslöser und Stressreaktionen, Wahrnehmung, achtsame Kommunikation, achtsames Essen, Umgang mit Schmerzen und anderen Herausforderungen u.v.m.

Voraussetzungen

- Persönliches Vorgespräch oder Infoveranstaltung
- Bereitschaft täglich ca. 45 Minuten zu üben
- Eigenständiges Üben zwischen den einzelnen Kurseinheiten
- Bei akuten Beschwerden informieren Sie mich bitte im Voraus