



MBSR ab 29. Januar 2024

Mindfulness-Based Stress Reduction - Stressbewältigung durch Achtsamkeit



„Achtsamkeit bedeutet auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein:
Bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu bewerten“.

(Jon Kabat-Zinn)

MBSR wurde von Prof. **Jon Kabat-Zinn** 1979 in den USA entwickelt. Es ist ein einfaches, weltanschaulich neutrales und sehr wirksames Achtsamkeitstraining und wird weltweit an vielen Kliniken, Gesundheitszentren und Bildungseinrichtungen erfolgreich angewendet. Die Wirkungen dieses Achtsamkeitstraining sind u. a.: erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen, bessere Bewältigung von Stresssituationen, dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen, Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz, Heiterkeit, Lebensfreude und Gelassenheit.

Inhalte des Trainings:

- geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body scan)
 - einfache und sanfte Körperübungen aus dem Yoga
 - geleitete Sitz- und Gehmeditation zur Förderung der Eigenwahrnehmung von Körperreaktionen, Gefühlen und Gedankenmustern
 - Gruppengespräche über Alltagsthemen, z. B. achtsame Kommunikation, ...
-
- **Achtwöchiger Kurs à 135 Minuten**
 - **Montags: 17:00 – 19:15 Uhr**
 - **Termine: 29.01., 05.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.**
 - **Treffpunkt: Balancepunkt**
 - **Leitung: Violetta Schuba**
 - **Kosten: 160,- Euro**
 - **Teilnehmerzahl: maximal 12 Personen** (Kurs kommt ab acht Personen zustande)
 - **Die Anmeldefrist zum Kurs endet eine Woche vor Kursbeginn.**
 - **Bitte mitbringen: Decke, kleines Kopfkissen, warme Socken, Stift**

