

Kursablauf und -termine

### Informationsabend zum MBSR Kurs

**Freitag, 27. September 2019, 18:30 – 20:30 Uhr**

An diesem Abend werden die Inhalte des 8-Wochenkurses vorgestellt. Sie haben die Möglichkeit, eigene praktische Erfahrungen zu machen.

Kosten: 25 € /pro Teilnehmer  
(werden bei Kursteilnahme verrechnet)

Bitte melden Sie sich hierfür und für den 8-Wochenkurs an.

### 8 Wochen-Kurs

**Freitags vom 11. Oktober bis 13. Dezember 2019**

*8-Wochenkurs: 8 Abendtermine*, immer Freitags,  
**Uhrzeit: jeweils 18:30 – 21:00 Uhr**

**Start: 11. Oktober 2019**

(Pause am 25. Oktober und 1. November 2019)

### Achtsamkeitstag am Samstag

*Zusätzlich* zum 8-Wochenkurs findet ein *Achtsamkeitstag* zum Vertiefen der Übungspraxis und der Stille statt.

**Samstag, 30.11. 2019; 10:00 – 16:00 Uhr**

**Kursort: Yogastudio Hannah Heinen**  
Brählesgasse 15, 70372 Stuttgart  
[www.yogastudio-hannaheinen.de](http://www.yogastudio-hannaheinen.de)

Kursleitung:  
Margit Zoehren-Rapp



- zertifizierte MBSR – Lehrerin nach Jon Kabat-Zinn
- Trainerin in TAA Achtsamkeit am Arbeitsplatz nach Rüdiger Standhardt und Cornelia Löhmer
- Pädagogin in der interkulturellen Erwachsenenbildung und Familienbildung

### Weitere Infos und Anmeldung:

Margit Zoehren- Rapp

**Handy: 0178-7575049**

zoehren@web.de  
[www.mbsr-zoehren.de](http://www.mbsr-zoehren.de)

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit



**MBSR 8-Wochenkurs**  
(**M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction)  
**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

*nach Jon Kabat-Zinn*

*2019/2*

## Erleben Sie Stress?

Möchten Sie ...

• aktuell belastende Situationen besser bewältigen?

• aus dem Hamsterrad aussteigen?

• nicht mehr so erschöpft sein?

• zwischendurch innehalten?

• mit sich selbst wieder mehr in Kontakt kommen?

• mehr Ruhe und Gelassenheit entwickeln?

• Ihr Leben bewusster und lebendiger gestalten?

... dann könnte jetzt der richtige Zeitpunkt sein, um einen MBSR-Kurs zu beginnen.

## Was ist MBSR?

Mindfulness- Based Stress Reduction heißt

„**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**“

*Achtsamkeit bedeutet im MBSR Zusammenhang:  
Sich auf den Moment einlassen,  
aufmerksam, bewusst  
und ohne sofort zu bewerten*

Man kann lernen Dinge so sein zu lassen, wie sie sind, z.B. Termindruck oder Kopfschmerzen, so dass sie uns nicht negativ beeinflussen. Die Technik: Anhalten, atmen, bemerken. Was sich leicht anhört, lässt sich im achtwöchigen MBSR- Kurs erlernen.

Das effektive Anti-Stress- Trainingsprogramm wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinem Team an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt. Trainiert wird der Geist und beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung. Damit wird eine größere innere Ruhe erreicht und gleichzeitig die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen vertieft. Durch das beständige Üben kann wieder mehr Zugang zu seinen eigenen Bedürfnissen und Lebendigkeit entstehen.

Stress und Herausforderungen können so selbstverantwortlich begegnet werden. Die Wirksamkeit des Trainings wurde wissenschaftlich erforscht und nachgewiesen:

- *Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen*
- *Bessere Bewältigung von Stresssituationen*
- *Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen*
- *Mehr Gelassenheit und Lebensfreude*

## Inhalte des MBSR-8-Wochen-Kurses:

Schwerpunkt des MBSR-Kurses ist die Schulung der Achtsamkeit.

Wir üben sie mithilfe folgender Praxisarten:

- Bodyscan (geführte Körperwahrnehmung)
- Einfache Yoga-Übungen
- Sitzmeditation
- Gehmeditation

Wir tauschen uns zu den Erfahrungen, die wir bei den Übungen machen, in der Gruppe aus. Darüber hinaus widmen wir uns an jedem Kursabend einem Schwerpunkt-Thema: z.B. unsere Wahrnehmung, Kommunikation, Entstehung von Stress, Lebensstil.

Ihre Investition:

Tägliche Übungspraxis:

Sie sollten die Bereitschaft mitbringen, die Achtsamkeitsübungen während der Dauer des Kurses täglich 45 Minuten zu Hause zu praktizieren.

Kursgebühr:

350 € inkl. MwSt.

Die Gebühr beinhaltet Übungs-CDs und Kursmaterial.

Auf persönliche Anfrage ist eine Ratenzahlung und Ermäßigung auch für Studenten möglich. Kurse werden in der Regel von der gesetzlichen und privaten Krankenkassen bezuschusst.

Bitte wenden Sie sich dafür an Ihre Krankenkasse.

