

Kursablauf und -termine

Informationsabend zum MBSR Kurs

Freitag, 22. September 2017, 18:30 – 20:30 Uhr

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

Bitte melden Sie sich hierfür an. Am Ende des Infoabends können Sie entscheiden, ob Sie an dem MBSR-Kurs verbindlich teilnehmen möchten.

Kosten: 20 € /pro Teilnehmer
(werden bei Kursteilnahme verrechnet)

8 Wochen-Kurs freitags vom 29. September bis 08. Dezember 2017

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

Start: 29. September 2017
(Pause am 20. Oktober, 03. November, 01. Dezember 2017)

Achtsamkeitstag am Samstag

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

Samstag, 18. November 2017; 10:00 – 16:00 Uhr

Kursort: Yogastudio Hanna Heinen
Brählesgasse 15, 70372 Stuttgart
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

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



MBSR 8-Wochenkurs

(Mindfulness-Based Stress Reduction)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Jon Kabat-Zinn

Inhalte des MBSR-8-Wochen-Kurses:

Erleben Sie Stress?

Möchten Sie ...

•aktuell belastende Situationen besser bewältigen?

•aus dem Hamsterrad aussteigen?

•nicht mehr so erschöpft sein?

•zwischen durch 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*

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 können wir eine Ratenzahlung vereinbaren.

Kurse werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Bitte wenden Sie sich dafür an Ihre Krankenkasse.

