

8 WOCHEN MBSR KURS

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR steht für „Mindfulness-Based Stress Reduction“ und bedeutet achtsamkeitsbasierte Stressreduktion.

MBSR ist ein Gruppentrainingsprogramm, in dem man über einen Zeitraum von 8 Wochen durch tägliches üben von Achtsamkeit besonderen Wert auf das Beobachten von Gedanken, Gefühlen, Emotionen, Körperempfindungen legt und Handlungen im Alltag beobachtet.

Durch die Kombination aus klar, strukturierten Kurzvorträge mit Inhalten zur Stressbewältigung, stressverschärfende Gedanken, achtsamer Kommunikation, Selbstfürsorge und das Praktizieren von Achtsamkeitsübungen, werden eigene Gedanken-, Stress- und Verhaltensmuster erkannt und Bewältigungsstrategien für den Alltag erlernt.

WAS ERWARTET DICH?

- **Vorgespräch (kostenlos)**
- **8 Kurseinheiten zu je 2,5h**
- **ein Tag der Achtsamkeit (ca. 6h) - ein Tag in Stille**
- **Audiomaterial mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen**
- **umfangreiches Kurshandbuch (70 Seiten)**
- **Nachgespräch (optional)**

Im Kurs werden verschiedene Themenschwerpunkte wie Stress, Kommunikation, Körper-Wahrnehmung und wissenschaftliche Erkenntnisse von Meditation und Achtsamkeitsübungen, vermittelt und praktiziert.

Achtsamkeitsübungen sind der

- * **Bodyscan**
- * **Sitzmeditation**
- * **sanftes Yoga**
- * **Gehmeditation**



Der Tag der Achtsamkeit ist ein Übungstag in Stille für ca. 6h, ich leite dich sprechend durch den Tag.

MBSR kann für dich interessant sein, wenn

- ...du typische Stresssymptome wie Schlaflosigkeit, Ruhelosigkeit oder Erschöpfung verspürst
- ...du dich gestresst und getrieben fühlst
- ...du einen neuen Umgang mit Schmerzen finden möchtest
- ...es dir dein innerer Kritiker schwer macht
- ...du eine regelmäßige Meditationspraxis kennenlernen möchtest
- ...du konstruktiver und gelassener mit herausfordernden Situationen umgehen möchtest
- ...Meditation und Achtsamkeit im Alltag integrieren möchtest

KURSVORAUSETZUNG:

Die wichtigste Kursvoraussetzung ist die Bereitschaft und die Möglichkeit zwischen den einzelnen Kursterminen regelmäßig 45 Minuten zu üben. Das Übungsmaterial Handbuch & Audios werden zur Verfügung gestellt.

Was ist mitzubringen?

bequeme, warme Bekleidung,
eigene Sitzkissen (Meditationskissen) und Yogamatte, wenn vorhanden.

GRUPPENGROÖÖ:

mind. 7 Teilnehmer – max. 11 Teilnehmer

KOSTEN: Euro 420,-

Sparkasse der Stadt Amstetten | AT56 2020 2015 2001 7219

Nach Zahlungseingang ist dein Platz reserviert

Vor Anmeldung erfolgt mit mir ein kostenloses Informationsgespräch, um herauszufinden, ob ein MBSR-Kurs für dich hilfreich ist.

Mehr Infos zum Kurs findest du auf meiner Homepage unter
MBSR und ACHTSAMKEIT
(Wissenswertes zum Thema Achtsamkeit-Videos)

Ich freu mich auf dich – alles Liebe Claudia

ANMELDUNG UND INFOS

achtsamkeit.kunst@gmail.com

0650/4522882