



# 8-Wochen-MBSR-Achtsamkeitskurs für mehr Klarheit im Alltag

*„Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab“*

Marc Aurel

Dieser 8 Wochen MBSR (**M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction) Kurs von Jon Kabat-Zinn basiert auf Erfahrungen und wissenschaftlichen Forschungsergebnissen aus den letzten 40 Jahren. Weltweit haben tausende von Teilnehmern schon von diesem Programm profitiert und ihr Leben neu entdecken können.

## **Was nützen mir Meditation oder Achtsamkeit im täglichen Leben?**

- bessere Konzentration
- mehr Klarheit und Selbstbestimmung
- weniger Stress, mehr Lebensfreude und Vitalität
- dauerhafte Verbesserung der körperlichen sowie psychischen Gesundheit
- Verminderung von Krankheitssymptomen und besserer Umgang mit gesundheitlichen Problemen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- persönliche Sichtweisen und Haltung im Leben erkennen
- höhere emotionale Ausgeglichenheit

## **Programm/Inhalt:**

- Geführte Achtsamkeitsmeditationen und Übungen verschiedener formaler Meditationspraktiken wie Sitzmeditation, Gehmeditation, Körper-Wahrnehmung im Liegen („Body-Scan“) und Meditation in Bewegung mit sanften und achtsamen Hatha-Yoga-Übungen
- Erkenntnisse aus aktueller Stress- und Gehirnforschung, Neurowissenschaften und kognitiver Psychologie
- Hilfen für den Umgang mit Stress, Schmerzen und belastenden Gefühlen wie z.B. Angst, Wut, Trauer
- Erkennen, wie wir wahrnehmen, denken und reagieren
- Ausstieg aus dem „täglichen Hamsterrad“
- Aufbau von Selbstachtung und Mitgefühl

### Zeitlicher Ablauf:

- Es gibt die Möglichkeit, zwei kostenfreie Kurzzeit-Stress-Messung (HRV-Messung) im Vor- und Nachgespräch zu machen, um die persönliche Veränderung zu prüfen
- Vorgespräch (Informationen zum Kursablauf und Abklären von möglichen persönlichen Einschränkungen)
- 8 Kurseinheiten zu je 2,5 Stunden (1x wöchentlich am Freitagabend)
- „Tag der Achtsamkeit“ (ca. 5,5 Stunden an einem Samstag)
- Nachgespräch

### Nächster Start-Termin jeweils Freitagabends:

- Freitagabend: 23.9 | 30.9 | 7.10 | 14.10 | 21.10 | 28.10 | 4.11 und 11.11.2022 von 19:00 - 21:30
- Samstag: 30.10.2022 (Samstag) von 10:00 - 16:00

### Ort:

Laurentiushof, Bosenholz11, 33154 Salzkotten (Neben dem Hauptgebäude im Anbau –Yoga-Raum)

### Mitbringen:

- Bequeme Kleidung
- Yogamatten, Meditationskissen, Meditationsbänkchen und Decken sind vor Ort vorhanden

**Zielgruppe und Voraussetzungen:** Privatpersonen, keine speziellen Voraussetzungen notwendig

**Kosten:** 360€

### Bitte beachten Sie:

- Eine Kursteilnahme ist erst nach einem kostenfreien persönlichen Vorgespräch möglich.
- Die Bereitschaft zu eigenständigem Üben zwischen den Kurseinheiten ist Voraussetzung für die Wirksamkeit des MBSR-Programms – hierzu stehen Ihnen MP3/CDs und Kursmaterial zur Verfügung. Der Aufwand für die Übungen Zuhause bedarf einer Zeitinvestition von 30-60 Minuten pro Tag.
- Bitte beachten Sie, dass, wenn Sie unter körperlichen oder psychischen Problemen leiden, diese vorher durch einen Arzt abzuklären sind. Der MBSR - Kurs ist keine Heilmethode und ersetzt nicht den Arztbesuch. Der MBSR - Kurs kann als begleitende Maßnahme in Abstimmung mit Ihrem Arzt eingesetzt werden, wenn dies Ihrer Gesundheit förderlich ist.

### Kontaktdaten und Anmeldung:

- Roger Straub - Heilpraktiker (Psychotherapie)
- 📍 Förster Blanke Straße 58  
33154 Salzkotten
  - ☎ 0151 29 26 92 33
  - ✉ [info@entdecke-deine-quelle.de](mailto:info@entdecke-deine-quelle.de)
  - 🌐 [www.entdecke-deine-quelle.de/mbsr](http://www.entdecke-deine-quelle.de/mbsr)



Roger Straub

