



# 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:**

- Vorgespräch (Informationen zum Kursablauf und Abklären von möglichen persönlichen Einschränkungen)
- 8 Kurseinheiten zu je 2,5 Stunden (1x wöchentlich)
- „Tag der Achtsamkeit“ (ca. 5,5 Stunden)
- Nachgespräch oder 1x Kurzzeit.Coaching

### **Nächster Start-Termin:**

- Donnerstagabend: 15.02 | 22.02 | 29.02 | 07.03 | 14.03 | 21.03 | 04.04 | 11.04.2024 von 19:00-21:30
- Sonntag 17.03.2024 Tag der Achtsamkeit von 10:00-16:00 (Option 16.03.2023 in Präsenz)

### **Ort:**

Online (Tag der Achtsamkeit **Option in Präsenz** in Salzkotten-Bosenholz, Laurentiushof 11)

### **Mitbringen:**

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

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

**Kosten:** 395€

### **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



0152 53 58 58 43



[info@entdecke-deine-quelle.de](mailto:info@entdecke-deine-quelle.de)



<http://www.entdecke-deine-quelle.de>



  
**Roger Straub**