



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
- Es gibt die Möglichkeit, zwei Stress-Messung (HRV-Messung) im Vor- und Nachgespräch zu machen, um die persönliche Veränderung zu prüfen

Nächster Start-Termin:

- Freitagabend: 09.02 | 16.02 | 23.02 | 01.03 | 08.03 | 15.03 | 22.03 | 05.04.2024 von 19:00-21:30
- Samstag 16.03.2024 „Tag der Achtsamkeit“ von 10:00-16:00

Ort:

Laurentiushof, Bosenholz 11, 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: 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

🌐 www.entdecke-deine-quelle.de

