



Zeit für Klarheit - Raum für Gelassenheit

8-Wochen MBSR-Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn

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

Warum MBSR ? (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Stress ist im modernen Alltag oft Dauerzustand. Das wissenschaftlich fundierte MBSR-Programm hilft Ihnen, die Stopp-Taste zu drücken und Ihre Gesundheit aktiv zu stärken.

Profitieren Sie von:

- **Mentale Stärke:** Bessere Konzentration und emotionale Ausgeglichenheit.
- **Körperlicher Ruhe:** Spürbare Stressreduktion und Stärkung des Immunsystems.
- **Souveränität:** Raus aus dem Hamsterrad, rein in ein selbstbestimmtes Leben.
- **Selbstakzeptanz:** Ein freundlicherer Umgang mit sich selbst und den eigenen Grenzen.

Was Sie erwartet

Ein abwechslungsreicher Mix aus Praxis und modernster Wissenschaft:

- **Achtsame Praxis:** Body-Scan, Sitz- und Gehmeditation sowie sanftes Hatha-Yoga.
- **Hintergrundwissen:** Spannende Einblicke in die Stressforschung und Neurowissenschaft.
- **Transfer in den Alltag:** Konkrete Werkzeuge für den Umgang mit schwierigen Gefühlen und Schmerzen im täglichen Leben.

Die tägliche Praxis: Ihr Raum für Veränderung

Die tägliche Praxis von 30 bis 60 Minuten ist weit mehr als eine Übung – sie ist das Fundament für eine dauerhafte Veränderung Ihrer inneren Haltung. Durch das regelmäßige Innehalten gewinnen Sie eine neue Sicht auf Ihr Leben und wandeln Stress schrittweise in echte Präsenz um. Es ist dieser tägliche Weg zu sich selbst, der tiefgreifende Transformation erst möglich macht.

Das Besondere in diesem Kurs (Inklusive):

- **Wissenschaftlicher Check:** Auf Wunsch führen wir eine **HRV-Messung** (Herzratenvariabilität) vor und nach dem Kurs durch, um Ihre körperliche Veränderung sichtbar zu machen.
- **Individuelle Begleitung:** Wählen Sie im Nachgang zwischen einem **Personal Coaching** oder einer **IFS-Sitzung** (Internal Family Systems), um Ihre Erfahrung zu vertiefen.

Termine & Details

Wann: Diensttags, 18:00 – 20:30 Uhr

- 06.10. | 13.10. | 20.10. | 27.10. | 03.11.* | 06.11 | 10.11 | 17.11.2026
- **Tag der Achtsamkeit:** Samstag, 07.11.2026* (10:00 – 16:00 Uhr)

* Hinweis: Termin vom 06.11. & 07.11. findet am Freitagabend und am Samstag im Haus Danijela in Salzkotten in Präsenz statt. Übernachtungen im Haus Danijela sind möglich.

Wo: Online **und** Haus Danijela, Brunnenstraße 5, 33154 Salzkotten (Eingang rechts)

Investition: 420 € (inkl. Vorgespräch, Kursmaterialien & MP3s)

Mitbringen: Bequeme Kleidung & ein Badetuch (Matten/Kissen sind vorhanden).

Anmeldung & Vorgespräch:

Ein kostenfreies Vorgespräch ist Voraussetzung für die Teilnahme – so stellen wir sicher, dass der Kurs optimal zu Ihren Bedürfnissen passt.

Jetzt informieren & Platz sichern:  <https://entdecke-deine-quelle.de/>

Kontaktdaten und Anmeldung:

Roger Straub

Heilpraktiker für Psychotherapie - Internal Family Systems (IFS) Therapeut

MBSR Trainer & Coach

 Förster Blanke Straße 58

33154 Salzkotten

 0152 53 58 58 43

 info@entdecke-deine-quelle.de

