

MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction
nach Jon Kabat-Zinn

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

05.10. – 30.11.2020 Herbst/Winter

MBSR bedeutet „Mindfulness-Based Stress Reduktion“ und wird ins Deutsche übersetzt als „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Ende der 70er Jahre hat Prof. Dr. Jon Kabat Zinn dieses Acht-Wochen-Programm entwickelt und an der Stress Reduction Clinic University of Massachusetts mit großem Erfolg durchgeführt. Viele Studien belegen seither die hohe Wirksamkeit dieser Übungen.

Die Elemente des MBSR-Programms umfassen verschiedenste Achtsamkeitsübungen, Atem- und Meditationstechniken im Liegen, Sitzen und in der Bewegung wie z.B. Body-Scan, Sitz- und Gehmeditation, achtsames Yoga.

Das Ziel der praktischen Achtsamkeitsübungen und Meditationen ist, durch wiederholtes Üben Stress zu reduzieren, innere Ruhe zu finden und ein bewussteres Leben mit mehr Lebensfreude zu entwickeln. Gemeinsam in einer Gruppe Achtsamkeit zu üben ist von unschätzbarem Wert, da durch die Inspiration, Motivation und den gegenseitigen Austausch der eigene innere Reichtum erlebbar und ein erweiterter Blick möglich wird.

In den acht wöchentlichen Übungsabenden von zweieinhalb Stunden, einem besonderen Übungstag in Stille und Übungsanleitungen für zuhause werden Sie Achtsamkeits- und Meditationstechniken erlernen und üben sowie wichtige Aspekte aus der Stresstheorie kennen lernen. Wie z.B.

- Körperwahrnehmungsübung in Ruhe, Body-Scan
- Sitz- und Gehmeditation
- Körperwahrnehmungsübungen in Bewegung
- Einführungen in die Stresstheorie und Verbindungen zum Alltag
- Austausch und Reflektion in der Kleingruppe
- Achtsamkeitsübungen

Sie lernen, wie Achtsamkeit Ihnen im Alltag helfen kann, anders mit Stress umzugehen und ein gelasseneres Leben zu führen.

Achtsamkeit bedeutet im „Hier und Jetzt“ sein und Leben „In diesem Moment“.

Seien Sie herzlich willkommen! Ich freue mich auf Sie!

Stressbewältigung durch Achtsamkeit / MBSR

8-Wochen-Programm

mit wöchentlichem Treffen

Kurszeitraum: 05.10. – 30.11.2020 Montags, 19.00 – 21.30 Uhr
14.11.2020 Achtsamkeitstag, Samstag, 10.00 – 16.00 Uhr

Termine im Überblick:

05.10. / 12.10. / 19.10. / 26.10. / 09.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11.2020

Achtsamkeitstag: Samstag, 14.11.2020, 10.00 – 16.00 Uhr

Kursgebühr: 248 Euro

Im Kurspreis enthalten:

- 8 Termine á 2,5 Std.
- Achtsamer Übungstag in Stille 6 Std.
- Vor- und Nachgespräch
- Detaillierte Kursunterlagen
- Meditations-CD oder/und Audio-Dateien für die Übungspraxis zuhause
- Meditationskissen, Decken und Yogamatten sind im Übungsraum vorhanden.
Für die Übungspraxis zuhause benötigen Sie ein eigenes Meditationskissen.

Ort: DaseinHaus Hagenhofen 121 91459 Markt Erlbach

Der Kurs ist auf 8 Teilnehmer begrenzt.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Homepage www.mbsr-bartsch.de

Rufen Sie mich gerne an, wenn Sie weitere Fragen haben:

Tel: 09161-307151 oder senden Sie mir eine E-mail: mbsr-bartsch@web.de

Ich freue mich auf Sie!

Susanne Bartsch
Lehrerin für Achtsamkeit und Meditation
Dipl.-Kunsttherapeutin (FH)

Am Schnerrer 48
91413 Neustadt an der Aisch