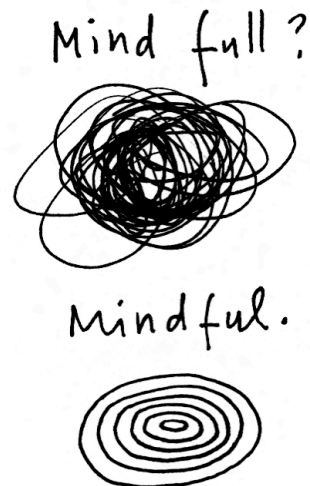


# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR-KURS  
(MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION)



## 8-wöchiger Abendkurs nach Prof. Jon Kabat-Zinn mit Gesa Badenhorst

**KURS:** 19.01.2021 - 09.03.2021 jeweils  
**Dienstags** von von 17:30 - 20:30 Uhr.

Der Achtsamkeitstag findet am 27.02.2021 von 10:00 - 16:00 Uhr statt

**Ort:** ICA Gubenerstrasse 20, 10243 Berlin (Friedrichshain)

**Kurs-Beitrag:** 370,- Euro (zzgl. MwSt.) (inkl. Kursmaterial und Übungs-CDs)

Kontaktieren Sie uns und vereinbaren einen Termin für ein **Vorgespräch**  
unter: *Tel.: 030 32 31 32 oder office@ica-berlin.de*

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

*Ein Übungsweg*

## *Wahrnehmen*

Was ist mir wichtig? Wie verbringe ich meinen Alltag? Und meine Lebenszeit? Solche Fragen tauchen gerade dann auf, wenn der Druck wächst, wir erschöpft sind und uns alles schnell zu viel wird. Wir fühlen uns fremdbestimmt. Leichtigkeit fehlt.

## *Innehalten*

Das Thema „Achtsamkeit“ spricht Menschen an, die auf der Suche nach mehr Gelassenheit und Selbstbestimmtheit sind und sich einen freundlicheren Umgang mit sich, ihrer Zeit und ihren alltäglichen Turbulenzen wünschen. „Achtsamkeit“ ist eine Haltung und ein Übungsweg.

## *Öffnen*

Es beginnt mit der klaren Entscheidung, mich für einen neuen Erfahrungsweg zu öffnen. Über Achtsamkeit kann man viel reden, doch letztlich, um tatsächlich etwas zu bewirken, ist nur das Tun hilfreich. Der Austausch in der Gruppe und das gemeinsame Üben sind sehr unterstützend.

## *Üben*

Wir üben 8 Wochen, in dieser Zeit treffen wir uns 1 x die Woche für jeweils 3 Stunden und verbringen zwischen dem 6. und 7. Termin einen gemeinsamen Übungstag. (Samstag 10:00-16:00 Uhr).

### **Kursinhalte:**

- Körperwahrnehmungsübungen und verschiedene Achtsamkeits-Meditationen im Sitzen und Gehen. (inkl. MP3-Audio zum Üben zu Hause);
- kurze Impulse über Stresstheorie und den Umgang mit schwierigen Gefühlen;
- einfache Yoga-Übungen;
- Gesprächsaustausch in der Gruppe.

## *Ankommen*

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit:** Ein 8-wöchiges Programm zur Stärkung von Gesundheit, Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge.