

MBSR Kurs

Mindfulness-Based Stress Reduction

*"Du kannst die Wellen nicht stoppen,
aber du kannst lernen zu surfen."*

Jon Kabat-Zinn

Nächster Kursstart am 8. Mai 2023

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein wissenschaftlich erprobtes 8- wöchiges Achtsamkeitsprogramm, das seit über 40 Jahren erfolgreich zur Stressbewältigung eingesetzt wird. Als ausgebildete MBSR-Lehrerin vermittele ich dir die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis, basierend auf dem von Jon Kabat-Zinn etablierten Programm. Durch verschiedene Achtsamkeitsübungen (u.a. Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation, einfache Yoga-Bewegungen), lernst du, deine Aufmerksamkeit immer wieder auf den gegenwärtigen Moment zurück zu lenken. Die regelmäßige Praxis ermöglicht es dir, die eigenen Verhaltensmuster im Umgang mit Stress zu erkennen und zu verändern. Du kultivierst so ein offenes Gewahrsein, was Dich dabei unterstützt, in Stresssituationen innehalten zu können und den Herausforderungen des Lebens mit mehr Ruhe, Gelassenheit und Akzeptanz zu begegnen.

Mein MBSR-Kurs ist besonders hilfreich, wenn du:

- im Beruf und/oder privatem Leben hohem Stress ausgesetzt bist oder unter stressbedingten Symptomen leidest
- lernen möchtest einen liebevollen, akzeptierenden Umgang mit dir in den Schwierigkeiten des Lebens zu kultivieren
- bewusster leben möchtest, um mehr Lebensfreude zu spüren

8 Kurstermine

Montags von 18:30 - 21 Uhr

8.05/15.05/22.05/5.06/12.06/19.06/26.06/3.07

Ein Übungstag am 24.06 von 10 - 16 Uhr

Ort: Institut für Coaching & Achtsamkeit

Gubener Str. 20

10243 Berlin

Kurs-Beitrag: 320€



Kurs-Leitung: Laurence Schwer
Coach & Achtsamkeitstrainerin

Vereinbare jetzt ein unverbindliches Vorgespräch!
Email: laurence.schwer@gmail.com | Tel: 01575-7561459