

# MBSR

## Neben MBSR 8 Wochen Kursen

- Einzeltraining
  - Achtsamkeitsbasiertes Coaching
  - TAA (Achtsamkeit am Arbeitsplatz)
  - MSC-Kurse (Achtsames Selbstmitgefühl)
- [www.msc-selbstmitgefuehl.org](http://www.msc-selbstmitgefuehl.org)

*Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.  
In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl  
unserer Reaktion.  
In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung  
und unsere Freiheit.*

*Viktor Frankl*



## Kursleitung

### Cäcilia Krämer

seit 1979 Yoga und  
Meditationserfahrung  
Zertifizierung durch den  
MBSR-Verband und Arbor-  
seminare in Zusammenarbeit  
mit dem cfm (Center for Mind-  
fulness) Zürich.

Fortbildungen bei Jon Kabat-Zinn,  
James Barez (Spirit Rock), Christiane Wolf  
(InsightLA-USA), Christopher Germer (MSC) u.a.



Anmeldung

[mbsr@posteo.de](mailto:mbsr@posteo.de)

Weitere Informationen und Termine

**mobil 0173 64 64 020**

**Kursgebühr 320,-€ (Ermäßigung/Ratenzahlung möglich)**

**Stress bewältigen  
mit Achtsamkeit**

**8 Wochen Kurse**

**und andere Formate**

## MBSR

(Mindfulness-Based-Stress-Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit) hat in den letzten Jahren einen festen Platz in der Vorbeugung von stressbedingten Erkrankungen und zur Entwicklung einer gesundheitsförderlichen, bewussten, sowie ausgeglichenen Lebensführung bekommen.

Der Kurs basiert auf dem MBSR-Achtsamkeitstraining, das 1979 von Prof. JON KABAT-ZINN (USA) entwickelt wurde. Als ganzheitlicher Ansatz verbindet das Programm neueste Erkenntnisse aus der Stressforschung, Psychologie, Neuromedizin und den traditionellen Lehren der Achtsamkeit. Die Wirksamkeit wurde in zahlreichen Untersuchungen erforscht und nachgewiesen.

## Das Programm

- eignet sich für Menschen die
- sich beruflich und/oder privat gestresst fühlen
  - den Schwierigkeiten im Leben mit mehr Gelassenheit begegnen wollen
  - mit Schmerzen oder Krankheiten leben
  - Schlafstörungen oder Unkonzentriertheit bemerken
  - bewusster leben und mehr Präsenz in ihren Alltag bringen möchten
  - an einer Veränderung ihrer Lebenssituation arbeiten wollen

## Achtsamkeit

ist eine universelle menschliche Fähigkeit, die in jedem Menschen schon vorhanden ist. Anstatt in Stresssituationen aus Impulsen heraus automatisch zu reagieren, lädt sie uns ein, immer wieder innezuhalten und sich dem Leben jetzt und unmittelbar zu öffnen, ein Zustand des „nicht wertenden und wachen Seins, von Moment zu Moment“. So können wir die Klarheit und Kraft des gegenwärtigen Augenblicks bewusst erleben und einen heilsamen Umgang mit beispielsweise schwierigen Emotionen (Angst, Wut), geringer Selbstachtung, Depression u.v.m. finden.

## Die Übung der Achtsamkeit

- kann Räume öffnen für
- innere Ruhe und Klarheit
  - Zugang zu eigenen Kräften
  - Stärkung der Immunabwehr
  - Erweiterung der Handlungsspielräume
  - Stärkung der Entschlusskraft und des Durchhaltevermögens
  - Verringerung von stressbedingten und psychosomatischen Symptomen
  - ein erfüllteres und sinnvoller Leben

## Kursrahmen

8 Treffen à 2 1/2 Stunden  
1 Übungstag am Wochenende (6 1/2 Std.)  
Individuelles Vor- und Nachgespräch

## Kursinhalte

Achtsamkeitsübungen für den Alltag, Meditationen im Sitzen, Liegen und Gehen, Achtsame Körperwahrnehmung und sanfte Yogaübungen, Austausch in der Gruppe, Vorträge zu den Schwerpunktthemen, Eigenständiges Üben zuhause

## Themenschwerpunkte

Stress/Stressreaktion, Wahrnehmung, Umgang mit schwierigen Emotionen, Selbstmitgefühl und -fürsorge, achtsame Kommunikation

## Übungen Zuhause

verankern die Kursinhalte/Achtsamkeit in unserem Leben. Dazu gibt es für die tägliche Praxis in den 8 Wochen ein Begleitheft und Übungs-CDs (MP3)

MITGLIED IM

**mbsr-mbct**  
**VERBAND**  
ACHTSAMKEIT IM LEBEN