

Innere Ruhe & Klarheit im Alltag und einen selbstfürsorglichen Umgang mit sich selbst finden

„...Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“ (Jon Kabat Zinn, 1998)


Zentrum für Achtsamkeit
Tieckstraße 8
10115 Berlin
www.compassion.berlin

Zentrum für Achtsamkeit in Berlin Mitte

Wir bieten Kurse, Wochenend-Seminare, Veranstaltungen und offene Meditations-Stunden zur Entdeckung und Kultivierung von Achtsamkeit und Mitgefühl an.

MBSR - das Achtsamkeitstraining (nach Jon Kabat Zinn)

MBSR steht für **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction / Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung und ist ein 8-wöchiges Übungsprogramm, das in Form eines Kurses vermittelt und geübt wird. In den wöchentlichen 2,5-stündigen Treffen werden theoretische Hintergründe und praktische Übungen vermittelt und ein unterstützender Rahmen geschaffen für Austausch und Erfahrung mit der Achtsamkeitsmeditation. Der Kurs kann durch die regelmäßige Praxis der Achtsamkeit und deren Integration im Alltags- und Berufsleben zur Stärkung innerer Ruhe, Stabilität und Gelassenheit beitragen und sich so wesentlich auf unsere Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung auswirken.

MBSR ist das am besten wissenschaftlich erforschte Achtsamkeitstraining, das sich sowohl therapiebegleitend als auch in der Prävention und zur Unterstützung der Lebensbewältigung als hilfreich erweist.

MSC - das (Selbst-) Mitgefühlstraining (nach Germer & Neff)

MSC steht für **M**indful **S**elf **C**ompassion / Achtsames Selbst-Mitgefühl

MSC ist ein achtsamkeitsbasierter 8-Wochen-Kurs zur Entdeckung und Kultivierung von Mitgefühl und Selbstfürsorge. Das dem klassischen MBSR verwandte Training bezieht sich auf aktuelle Forschungsergebnisse, die zunehmend die heilsame Wirkung von Mitgefühl nachweisen können. Der Kurs vermittelt neben theoretischen Hintergründen zahlreiche Übungen und die wesentliche Kernpraxis, um schwierigen Momenten im Leben mit Verständnis und Fürsorge zu begegnen und einen liebevolleren Umgang mit sich selbst zu finden. Die Qualitäten von Mitgefühl und Selbstmitgefühl steigern deutlich das emotionale Wohlbefinden, schützen gegen Stress, Angst und Depression und wirken motivierend und stabilisierend. MSC basiert wesentlich auf der Tradition der Metta (Liebende Güte)-Meditation, variiert diese und eröffnet einen individuellen Zugang.

Zu beiden Kurs-Programmen werden regelmäßig Übungstage und -Abende stattfinden, sowie Workshops und Seminare zur Einführung und Vertiefung.

1-Tages-Workshop / Ein Abend Achtsamkeit / Ein Abend Achtsamkeit und Mitgefühl

Diese Angebote bieten eine Einführung und Vertiefung in die Achtsamkeitspraxis und vermitteln:

- Übersicht über Inhalte und Ablauf des MBSR-Programms (MSC-Trainings)
- Angeleitete Meditationen im Sitzen, Liegen und in Bewegung
- Impulsvorträge und
- Austausch

Weitere Informationen zu Daten und Kosten: www.compassion.berlin

Informationen zu psychologischer Begleitung, zur Systemischen Beratung, Einzel- Paar- und Familientherapie sowie Psychotherapie-Beratung und Krisenintervention sind auf der Seite www.mindful.berlin zu finden.

Ansprechpartner: Sabine Hanna Witte 0177 78 88 988 und Michael Witte 0177 4726736