

## STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

### MBSR 8-Wochen-Kurs

MBSR#Mindfulness-based Stress Reduction

Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt,  
ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.  
Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen.  
Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung.  
Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit,  
die wir haben, um wirklich zu sehen, wirklich zu handeln,  
wirklich heil und gesund zu werden.

*- Jon Kabat-Zinn -*

Was heißt MBSR und woher kommt es?

MBSR

ist die Abkürzung für **M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction

MBSR ist ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training zum Erlernen eines bewussten und kreativen Umgangs mit Stress und anspruchsvollen Lebensumständen.

Es wurde vor über 25 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt. Die präventiven und therapeutischen Effekte von MBSR sind umfassend wissenschaftlich erforscht.

Das 8-wöchige Programm zur Stressbewältigung nach Prof. Jon Kabat-Zinn eignet sich für alle Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit erhalten oder nach Erschöpfungs- und Krankheitsphasen wieder aufbauen wollen. MBSR unterstützt Sie, Ihr Leben selbstverantwortlicher und bewusster zu gestalten und zu genießen.

Sie lernen, achtsamer mit sich und anderen umzugehen. Die Praxis der Achtsamkeit befähigt Sie, die eigenen Verhaltensmuster im Umgang mit inneren und äußeren Stressfaktoren zu erkennen. Sie ermöglicht Ihnen, in schwierigen Momenten innezuhalten und so den Herausforderungen des Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen.

Für die meisten Menschen ist es eine Herausforderung, aber ein sehr lohnender Weg. Es benötigt eine innere Ausrichtung. Darin unterstütze ich Sie auch in unserem Vorgespräch.

MBSR ist der richtige Weg

- um Ihre Stresssignale im privaten und beruflichen Alltag frühzeitig wahrzunehmen
- um Ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern
- um Ihre eigenen Ressourcen und Ihre Selbststeuerung zu stärken
- um Ihren Umgang mit sich selbst und Ihrem Umfeld entspannter zu gestalten
- um Ihre Fähigkeit zur achtsamen Kommunikation zu kultivieren
- um mehr Selbstvertrauen und Kreativität zu gewinnen
- um einen aktiven Beitrag zum Erhalt Ihrer inneren Ausgeglichenheit und Gesundheit zu leisten

... und bereit sind, sich Zeit für sich selbst zu nehmen!

Und dann muss man ja auch noch Zeit haben,  
einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen.

*- Astrid Lindgren -*

Überblick über die Kursinhalte

- Ein persönliches Vorgespräch. Es dient dazu mit der Kursleitung gemeinsam abzuklären, ob der Kurs für Sie sinnvoll ist. Sollten Sie den Kurs nicht buchen, ist das Vorgespräch kostenlos.
- 8 Kurstermine á circa 2,5 Stunden im wöchentlichen Abstand

## Bewusstsein für den eigenen Weg

Die Entwicklung von Menschen und Organisationen liegt mir am Herzen.

- Ein Übungstag zur Vertiefung, samstags von 10:00 bis 16:00 Uhr
- Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und Gehen
- Aktivierende Körperübungen und sanfte Bewegungs- und Dehnübungen aus dem Yoga
- Achtsame Kommunikation, Umgang mit Gedanken und schwierigen Emotionen
- Impulsvorträge zu einzelnen Schwerpunktthemen und für die Achtsamkeit im privaten und beruflichen Alltag
- Vertiefende reflektierende Gespräche
- Audio-Dateien mit den MBSR-Übungen, sowie ausführliche Handouts zu den einzelnen Kursterminen

Die Integration in den privaten und beruflichen Alltag ist ein Schwerpunkt des Achtsamkeitstrainings. Die regelmäßige Praxis und das Üben zuhause sind daher wesentliche Bestandteile des Kurses. Es ist wichtig, sich bereits im Vorfeld der Teilnahme darüber im Klaren zu sein, dass es für einen optimalen Nutzen notwendig ist, während der Dauer des Kurses täglich ca. 45 Minuten für Übungen zuhause einzuplanen.

### KURSBEGINN

#### *Kurs I: nachmittags*

Beginn, **Montag**, 31. Oktober 2022

weitere Termine: 07.11.; 14.11.; 21.11.; 28.11.; 05.12.; 12.12.; 19.12.

Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Tag der Achtsamkeit am Samstag, 10.12.2022

#### *Kurs II: vormittags*

Beginn, **Donnerstag**, 03. November 2022

weitere Termine: 10.11.; 17.11.; 24.11.; 01.12.; 08.12.; 15.12.; 22.12.

Uhrzeit: 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Tag der Achtsamkeit am Samstag, 10.12.2022

#### **Honorar pro Kurs:**

360,-€ (USt. enthalten)

Inbegriffen sind das individuelle Vor- und Nachgespräch sowie die ausführlichen Handouts für die einzelnen Kurstermine und die Audio-Dateien

#### **Kursraum:**

Yoga Studio J. Würmlin

Glemsgastr. 16A (im Hinterhaus)

70499 Stuttgart

Buchen Sie jetzt Ihre persönliche Auszeit.

**Ihr Weg zu mir:** [info@bettinabraun.com](mailto:info@bettinabraun.com) oder +49 170 83 76 327, [www.bettinabraun.com](http://www.bettinabraun.com)

Trainerin und Coach mit systemisch, achtsamkeitsbasierten Lösungsansätzen

*Ich freue mich auf Sie!*

*Ihre Bettina Braun*