

MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Was ist MBSR?

MBSR (mindfulness-based stress reduction/Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) ist ein achtwöchiges Training zur Bewältigung von Stress. MBSR wurde vor 35 Jahren von dem Mediziner Jon Kabat Zin an der Universität von Massachusetts entwickelt und wissenschaftlich erforscht. Die Grundlagen dieses Ansatzes sind die buddhistische Vipassana-Meditation, das Hathayoga sowie Forschungsergebnisse der westlichen Medizin, Psychologie und Hirnforschung.

Wann ist ein MBSR Kurs das Richtige für Sie?

- Wenn Sie einen konstruktiven Umgang mit Stress erlernen möchten
- Wenn Sie Ihren Geist, Ihren Körper und Ihre Emotionen besser kennenlernen möchten
- Wenn Sie von chronischen Schmerzen geplagt werden und einen anderen Umgang damit finden möchten
- Wenn Sie lernen möchten, gedanklich mehr in der Gegenwart und weniger in der Vergangenheit oder Zukunft zu sein
- Wenn Sie Ihre Selbstwahrnehmung verbessern möchten

Wie läuft ein MBSR Kurs ab?

Wir treffen uns einmal in der Woche für 2,5 Stunden über einen Zeitraum von 8 Wochen. In dieser Zeit lernen Sie verschiedene Meditationspraktiken kennen und tauschen sich über Ihre Erfahrungen aus. Anhand dieser Erfahrungen werden wir verschiedene Themen erarbeiten wie z. B. Umgang mit Stress oder unangenehmen Erfahrungen, Kommunikation und Wahrnehmung. Zwischen den Sitzungen meditieren Sie täglich ca. 45 Minuten bis eine Stunde. Die Wirksamkeit des Programms hängt von dieser täglichen Meditationspraxis ab, deshalb ist Voraussetzung, dass Sie dies möglich machen.

Kursleiterin: Stefanie Kunz, Diplompsychologin

Informationsveranstaltung: 19.10. 2017, 18:00 Uhr

Kurstermine: ab 02. 11. 2017 immer donnerstags, 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Kosten: 350 € pro Person

Anmeldung unter: kunz@coaching-friedrichshain.de

Stefanie Kunz: www.coaching-friedrichshain.de