

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR



Achtsamkeit bedeutet

Innehalten, absichtsvoll den gegenwärtigen Moment wahrnehmen, ohne zu bewerten, was gerade geschieht.

Mindfulness – Based - Stress - Reduction / MBSR ist ein 8 Wochen Programm, das von Jon Kabat-Zinn Ende der 70iger Jahre entwickelt wurde, um Menschen zu befähigen, ihre Gesundheit in ihre eigenen Hände zu nehmen und Unterstützung und Linderung in vielen körperlichen und psychischen Erkrankungen zu erfahren.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien und Erfahrungsberichte weisen nach, dass das Training wirksam und nachhaltig ist. Inzwischen wird es weltweit gelehrt und hat Einzug gehalten in der Wirtschaft, in Bildungseinrichtungen, in vielfältigen Organisationen und zahlreichen Feldern der Gesundheitsvorsorge. MBSR ist von den gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland anerkannt und wird bezuschusst.

Inhalte und Übungen:

Mit Hilfe von Meditationen, Übungen zur verbesserten Körperwahrnehmung (bodyscan), achtsames Yoga, achtsamer Kommunikation, Umgang mit belastenden Gedanken und Emotionen, Anleitungen für die persönliche Praxis und Integration in Alltag und Beruf, Selbstfürsorge, Selbstreflektion und Visualisierungen entsteht während der 8 Wochen ein neuer Blick auf das eigene Leben. Die Fähigkeiten, konstruktiv in stressvollen Momenten und Konflikten zu denken und zu handeln, verbessern sich. Mehr Selbstbestimmung, Selbstfürsorge und Zuversicht ist möglich.

Zeiten: 8 x donnerstags 16.30 bis 19 Uhr und ein Achtsamkeitstag

Ort: Raum für spirituelle Wege, Goßlerstr. 30

Aktuelle Informationen zu Terminen & Anmeldung

kontakt@brigittegerber.de / phon 85103599 / www.brigittegerber.de