

MBSR

DEM STRESS MIT ACHTSAMKEIT BEGEGNEN

Was MBSR ist

MBSR ist ein bewährtes und erforschtes Trainingsprogramm, um mit Belastungen und Stress besser umzugehen. Es steht für Mindfulness Based Stress Reduction, was übersetzt soviel heißt wie „achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung“. Achtsam zu sein bedeutet, sich dem Moment in einem nichtwertenden Gewahrsein zu öffnen - auch, wenn er unangenehm ist. Neben der Dynamik, unserer Zeit, der Fülle an Aufgaben und hohen Anforderungen sind es die „normalen“ Dinge des Alltags, die uns unter Stress setzen – der verpasste Bus, Ärger mit dem Kollegen, das Warten in der Schlange.

Das MBSR-Programm beinhaltet wirksame Übungen, sich der eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst zu werden und eröffnet einen Raum für Alternativen zu einschränkenden Denk- und Verhaltensmustern.

Kurstermine

Beginn: 23. September 2019, Termine immer montags von 19.00 – 21.30 Uhr
30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11.2018

Termin für das 1-Tages-Retreat wird gemeinsam vereinbart

Kursgebühr: € 410,--

Für wen dieser Kurs geeignet ist

Wenn Sie auf der Suche nach etwas sind, um

- mit Belastungen und Stress besser umzugehen
- die Gedankenkarusselle anzuhalten und wieder mehr im Moment zu landen
- sich weniger erschöpft und kraftvoller zu fühlen
- wieder mehr in Kontakt mit sich selbst zu kommen

kann genau dieses Training Sie dabei unterstützen.

MBSR

DEM STRESS MIT ACHTSAMKEIT BEGEGNEN

Was das MBSR Programm beinhaltet

- 8 Kursabende á 2,5 Std. in einer Gruppe von max. 8 Teilnehmern
- Kursunterlagen mit Informationen und Praxisübungen
- ein 1-Tages-Retreat
- ein persönliches Gespräch vor Programmbeginn und nach Programmende
- Audiodateien oder CD für das Üben zuhause

Ich freue mich, Sie dabei zu begleiten

Christine Schuhbeck
Persönlichkeitstrainerin & ,Coach
Achtsamkeits-, MBSR-Lehrerin

Tel: 089 802005
Mobil: 0170 1658608
E-Mail: info@mosaik-schuhbeck.de
www.mosaik-schuhbeck.de



Veranstaltungsort

MOSAIK-Seminarraum, Flurstraße 4 b, 82239 Alling



RAUM FÜR PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

MOSAIK Persönlichkeit & Lebensraum Christine Schuhbeck • Allinger Straße 48 • D-82178 Puchheim