

ONLINE-
KURS
VORMITTAGS
ab 20. Okt. 2020

Anmeldung bis
20. Sept

MBSR-online

DEM STRESS MIT ACHTSAMKEIT BEGEGNEN

SIE SIND AUF DER SUCHE NACH ETWAS, UM

- mit Belastungen und Stress gelassener umzugehen
- das Gedankenkarussell anzuhalten
- präsenter und fokussierter zu sein
- sich weniger erschöpft und kraftvoller zu fühlen
- wieder mehr in Kontakt mit sich selbst zu kommen?

Sie möchten Achtsamkeit erfahren und dazu nicht extra wo hinfahren müssen?
Trotzdem aber die Möglichkeit haben, angeleitet zu werden und sich auszutauschen?

Dann könnte dieser Kurs genau das Richtige für Sie sein.

MBSR – EIN WEG ZU DEN EIGENEN RESSOURCEN

MBSR ist ein bewährtes und erforschtes 8-wöchiges Trainingsprogramm, um mit Belastungen und Stress besser umzugehen. Es steht für Mindfulness Based Stress Reduction, was übersetzt soviel heißt wie „achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“. Neben den besonderen Herausforderungen, die seit einigen Monaten unser Leben verändert haben, sind es oft die Fülle an Anforderungen, aber auch 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. Diese 8 Wochen sind ein Geschenk, das Sie sich selbst machen können. Das Programm zeigt einen Weg für mehr Klarheit und Präsenz und ermöglicht, das eigene Leben bewusster zu leben.

KURSTERMINE

Beginn: 20. Oktober 2020, Termine immer dienstags von 9.30 – 12.00 Uhr
27.10. | 10.11. | 17.11. | 24.11. | 01.12. | 08.12. | 15.12.

Termin Retreat „Tag der Achtsamkeit“ 05.12.2020 9.30 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr

Kursgebühr: € 410,--

MBSR-online

DEM STRESS MIT ACHTSAMKEIT BEGEGNEN

WAS DER ONLINE-KURS BEINHALTET

- 8 Präsenztermine online á 2,5 Std.
- Kursunterlagen mit Informationen und Praxisübungen
- ein 1-Tages-Retreat
- ein persönliches Gespräch vor Programmbeginn und nach Programmende
- Audiodateien und Videos für das Üben zuhause

Alle Unterlagen, Meditationen, Videos und Flip-Charts stehen auf einer benutzerfreundlichen und optisch sehr ansprechenden Internetplattform zur Verfügung.

ICH FREUE MICH, SIE DABEI ZU BEGLEITEN

Christine Schuhbeck
 Persönlichkeitstrainerin & Coach
 zertifizierte MBSR-Lehrerin

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



„Achtsamkeit online? Das war für mich bis vor ein paar Monaten undenkbar. Dann kam Corona und hat mich aus meiner Komfortzone geholt. Meine Erfahrung: auch online kann Nähe entstehen, sind Meditationen sehr gut durchführbar und dank der Technik gibt es neben vielen anderen Raffinessen die Möglichkeit, sich in Kleingruppen auszutauschen. Urteilsfrei und sich mit Anfängergeist dem Leben öffnen – wir sind mitten im Thema...“

SIE MÖCHTEN GERNE WEITERE INFORMATIONEN?

Verschaffen Sie sich beim Info-Abend online am 06. Juli einen Eindruck, wie Sie das 8-Wochen Programm für sich nutzen können und welche Chance darin steckt.
 Sie haben am 06. Juli 2020 keine Zeit – oder der Termin ist vorbei?
 Dann rufen Sie mich einfach an. Gerne beantworte ich Ihre Fragen.



RAUM FÜR PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

MOSAİK Persönlichkeit & Lebensraum Christine Schuhbeck • Flurstraße 4 b • D-82239 Alling