

# MBSR

DEM STRESS MIT ACHTSAMKEIT BEGEGNEN

FRÜHJAHR-  
KURS ab  
1. Februar 2021

Anmeldung bis  
18. Januar 2021

## 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?

Dann könnte dieses Programm 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 Aufgaben und hohen 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: 01. Februar 2021**, Termine immer montags von 19.00 – 21.30 Uhr

08.02. | 15.02. | 01.03. | 08.03. | 15.03. | 22.03. | 29.03.2021

Termin 1-Tages-Retreat 21. März 2021

Kursgebühr: € 410,--

## WAS DAS MBSR-PROGRAMM BEINHALTET

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

## 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](mailto:info@mosaik-schuhbeck.de)  
[www.mosaik-schuhbeck.de](http://www.mosaik-schuhbeck.de)



## SIE MÖCHTEN GERNE WEITERE INFORMATIONEN?

Verschaffen Sie sich an einem dieser Info-Abende einen Eindruck, wie Sie das 8-Wochen Programm für sich nutzen können und welche Chance darin steckt.

Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode für die Teilnahme per Zoom und den Download für das Programm, falls Sie Zoom noch nicht nutzen. Gerne beantworte ich Ihnen Ihre Fragen auch telefonisch.

Info-Abende  
Online

12.11. | 01.12.2020  
11.01.2021

19.00 – 20.00 Uhr

Teilnahme kostenfrei  
Anmeldung jeweils 3  
Tage vorher

## VERANSTALTUNGSORT

MOSAİK-Seminarraum, Flurstraße 4 b, 82239 Alling

