

# MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit



## Neue Wege zu innerer Gelassenheit und Positivität entdecken

Herausforderungen gehören zum Leben dazu – sie bieten uns wertvolle Chancen, uns weiterzuentwickeln und persönlich zu wachsen. Gleichzeitig kennen wir alle Phasen im Leben, in denen wir uns überfordert fühlen, uns zurückziehen und verschließen. Wie können wir es also schaffen, auch in Zeiten von Unsicherheit, rapiden Veränderungen und persönlichen Grenzerfahrungen – ob beruflich oder privat – positiv und handlungsfähig zu bleiben? Entdecken Sie gemeinsam mit uns Ihre inneren Ressourcen während des achtwöchigen, wissenschaftlich fundierten Kursprogramms „MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Jon Kabat-Zinn!

### Ihr Nutzen

- Sie wissen, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren und Herausforderungen bewusster begegnen können;
- Sie können verschiedene Achtsamkeitspraktiken durchführen und wissen, welche Wirkung diese auf Ihr Erleben haben;
- Sie wissen um Ihr persönliches Stresserleben und -verhalten und haben selbst Wege erforscht, wie Sie Stress souveräner bewältigen können.

## Inhalt

Formelle Achtsamkeitspraktiken: Bodyscan, Yoga, Sitzmeditation und Co.  
Achtsamkeit bei Alltagsaktivitäten – bewusster durchs Leben gehen  
Wie wir Stress erfahren: Stressauslöser, Stressverstärker und der Autopilot  
Den Fokus weiten: Achtsame Kommunikation  
Gemeinsam Lernen in der Gruppe durch erfahrungsbasierten Austausch

## Format

Acht wöchentliche Kurstreffen (je 2,5 Stunden, 18:30 Uhr bis 21:00 Uhr) plus Tag der Achtsamkeit (ca. 7 Stunden). Zwischen den Kurstreffen individuelle Achtsamkeitspraxis (ca. 1 Stunde pro Tag).  
Der Kurs ist virtuell und als Präsenzveranstaltung durchführbar.

Dieses Seminar kann individuell für Ihr Unternehmen gestaltet werden.

Wir verwenden vorzugsweise [zoom.us](#) >>>

## Termin Eigenschaften

Datum, Uhrzeit	01.09.2020 - 18:00 Uhr
Termin-Ende	20.10.2020 - 20:30 Uhr

Einzelpreis	300,86 €
Ort	Online

## Kontaktieren Sie uns!



Ob online oder telefonisch. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch mit Ihnen.

Melanie Bernitzky  
Fon +49 661 93414-17

Wir sind von Montag bis Freitag in der Zeit von 8:00 bis 17:00 Uhr für Sie da.