

"Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes
berührt, offenbart sie dessen Schönheit.
Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt,
wandelt sie es um und heilt es."
Thich Nhat Hanh

Online- Kurse

KONTAKT

Judith Körber

01711462281

info@Judith-Koerber.de

WEBSITE

www.Judith-Koerber.de

8 Wochen MBSR-Training in der Gruppe

TERMINE

8x 2 1/2 Stunden

plus ein Tag der Achtsamkeit
an einem Samstag oder
Sonntag

Für aktuelle Termine nehmen
sie gerne Kontakt mit mir auf.

PREIS

380€ incl Handbuch bzw.
Downloads

8 Wochen MBSR-Einzel Training

Termin und Preis nach Absprache

TRAINERIN

Judith Körber
Diplom-Pädagogin
Heilpraktikerin für
Psychotherapie,
MBSR-Trainerin i.A.



mbsr

mindfulness-based stress reduction
nach Jon Kabat-Zinn



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8-Wochen-Training

Achtsamkeit

Gelebte Achtsamkeit im Alltag macht unsere Beziehungen zufriedener, unser Handeln klarer und unser Leben reicher.

Durch achtsame Übungen erforschen und schulen Sie Ihre Körperempfindungen, Ihre Gefühle, Ihre Geisteszustände, Gedanken und Sinneswahrnehmungen. Sie üben sich darin, den Fluss Ihrer Gedanken zu beruhigen und gelassener zu werden. Beim Achtsamkeitstraining geht es vor allem darum, wahrzunehmen, was ist und diesem Sein, wie immer es sich zeigen mag, Wertschätzung entgegenzubringen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Anhaltende Anspannung in Beruf, Familie, Beziehung, durch Krankheit, Schmerzen, seelische Konflikte oder alltägliche Ärgernisse verursachen Stress. Dies kann dann zu körperlichen und/oder seelischen Symptomen führen, die uns in unseren alltäglichen Verrichtungen stark beeinträchtigen.

Durch die Achtsamkeitsübungen beim MBSR bekommen Sie die Möglichkeit, Ihre körperlichen und seelischen Empfindungen wahrzunehmen. Hierdurch eröffnen sich neue Perspektiven auf Situationen sowie neue Möglichkeiten des Denkens und Handelns. Anstehende Entscheidungen können vielleicht klarer und selbstbewusster getroffen werden.



Training

Der 8-Wochenkurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) stellt eine effektive Methode im Umgang mit Stress, Emotionen, körperlichen Schmerzen und schwierigen Kommunikationsmustern dar. MBSR wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt und wird durch wissenschaftlich fundierte Ansätze aus Psychologie und Stressforschung unterstützt.

Verlauf

- unverbindliches Vorgespräch über Inhalte des MBSR und Ihr persönliches Anliegen
- 8-wöchiges Treffen à 2 1/2 Stunden
- Tag der Achtsamkeit an einem Sonntag 6 Stunden

Inhalte

u.a.

- Body Scan, Wahrnehmung des Körpers
- Meditation mit Achtsamkeit auf den Atem
- Achtsame Körperübungen aus dem Yoga
- Meditation im Sitzen (Ruhe) und im Gehen (Bewegung)
- Meditation zu liebevoller Güte (Metta)
- kognitive Auseinandersetzung mit stressbezogenen Themen durch Input und Austausch in der Gruppe
- Transfer der Inhalte in privaten und beruflichen Alltag

Übungen für zuhause

Ein wesentlicher Bestandteil des Trainings ist das regelmäßige Üben zuhause. Sie sollten täglich eine Übungszeit von 30-40 Minuten einplanen. Hierzu gibt es ein ausführliches Handbuch sowie Downloads.

Zielgruppe

Menschen, die

- einen neuen Umgang mit Stress erlernen möchten
- eine sinnvolle Ergänzung zu medizinischer oder psychotherapeutischer Behandlung suchen
- lernen möchten, sich selbst erforschen
- In der Anwendung der Achtsamkeit einen wertvollen Beitrag zu einem gelingendem Miteinander sehen