

MBSR 8 Wochen Kurs im Hotel Sonnenbichl *****, Langenwang

Wissen sagt, was war, Achtsamkeit zeigt was ist!

In diesem Kurs wird das **8-Wochen-MBSR-Programm** von Prof. Jon Kabat-Zinn, Begründer der „Stressreduction Clinic“ in den USA, vermittelt.

Verschiedene formale Meditationspraktiken bilden den Kern des Übungsprogrammes: Bodyscan (Übung zur Körperwahrnehmung), Sitzmeditation zur Wahrnehmung von Atmung, Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken sowie sanfte Yoga-Übungen.

Ergänzend werden Erkenntnisse aus der aktuellen Stressforschung, der kognitiven Psychologie und der Kommunikationswissenschaft (achtsame Kommunikation) vermittelt. Zusätzlich Impulse und Übungen zur Kultivierung der Achtsamkeit im täglichen Leben.



Der Kurs besteht aus wöchentlichen Treffen über 8 Wochen (Dauer 2,5 Std.). Außerdem sollten Sie tägliches Üben im Zeitrahmen von ca. 1 Std. einplanen. Inhalt der täglichen Praxis sind verschiedene Übungen aus dem Kurs sowie Meditationen ohne Anleitung. Unterstützt werden die Übungen durch MP3-Downloads.

Für wen eignet sich MBSR?

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die

- Stress (beruflich oder privat) belastend erleben und einen bewussten und aktiven Umgang mit Stress erlernen möchten,
- unter innerer Unruhe, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Nervosität oder Überforderung leiden,
- von ihren Gefühlen (z.B. Angst, Wut, Traurigkeit, etc.) oder Gedanken überwältigt werden,
- ein abgekoppeltes Verhältnis zu ihrem Körper haben und ihr Körper-Bewusstsein stärken möchten,
- unter chronischen Schmerzen oder Krankheiten leiden oder einfach
- mehr Lebensfreude und Vitalität in ihr Leben bringen möchten!

Im Preis enthalten:

- 8 x 2,5 Std. Übungen im Seminarraum
- Vor und Nachgespräch
- Tag der Achtsamkeit, Dauer ca. 6 Std.
- Übungsheft für Zuhause inkl. MP3-Download verschiedener Übungen

Ihr Seminarleiter:

Thomas Schneider ist zertifizierter MBSR©- und Meditationslehrer. Er unterrichtet seit 18 Jahren hauptberuflich im Bereich Meditation und Achtsamkeit.



MBSR 8 Wochen Kurs „Wissen sagt, was war, Achtsamkeit zeigt was ist!“



Woche	Inhalt	Woche	Inhalt
Woche 1	In der ersten Sitzung wird das MBSR-Konzept vorgestellt. Sie erhalten eine erfahrungsbezogene Einführung in achtsames Essen, einige auf Achtsamkeit basierende Körperübungen im Stehen und den Body Scan.	Woche 5	Achtsamkeit gegenüber stressverschärfenden Gedanken
Woche 2	Wie wir die Welt wahrnehmen	Woche 6	Achtsame Kommunikation
Woche 3	Im Körper beheimatet sein	Woche 7	Für sich selbst gut sorgen
Woche 4	Stress und wie ich ihm mit Achtsamkeit begegne	Woche 8	Abschied und Neubeginn
Tag der Achtsamkeit	Durch den Tag der Achtsamkeit werden die in den letzten Wochen vermittelten Übungen und Techniken in der Praxis an einem ganzen Tag umgesetzt. Hierdurch können wir die Anwendung von Achtsamkeit in verschiedensten Lebenssituationen stärken und vertiefen und diese so auch über das 8 Wochen Training hinaus erhalten.		