

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)  
ein Kurs über 8 Wochen ab Mittwoch, 3. Januar 2018, 18:00 Uhr**

**Was ist MBSR?**

MBSR steht für «Mindfulness-Based Stress Reduction», zu Deutsch: «Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit». Vor 30 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt, fördert MBSR einen bewussteren und konstruktiveren Umgang mit Stress im Alltag. MBSR ist wissenschaftlich untersucht und in seinen positiven Wirkungen bestätigt.

**Was beinhaltet der Kurs?**

Der Kurs umfasst **acht Termine (jeweils 18 Uhr) à 2,5 Stunden und einen Übungstag von 7 Stunden**. Termine sind: 3.,10.,17.,27.,31. Januar, 7.,14.,21. Februar sowie ein Übungstag von 7 Stunden am 10. Februar. Für die Wirkung von Achtsamkeit ist es wichtig, täglich 30-60 Minuten Achtsamkeitsmeditationen zu praktizieren. Audioaufnahmen mit Übungsanleitungen und schriftliche Unterlagen unterstützen die eigene Praxis zuhause. Vor Beginn und nach Abschluss des Kurses findet je ein **persönliches Gespräch von ca. 1h** statt.

Die Wirkung von Achtsamkeit wird unmittelbar erfahren durch: Achtsames Wahrnehmen des Körpers in Ruhe, Achtsame Yogaübungen, Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und im Gehen, Achtsamer Umgang mit Gedanken und Gefühlen, Achtsame Kommunikation und Selbstfürsorge und kurze Inputs und Austausch z.B. zu Stress: Von der automatisierten Reaktion zur bewussten Aktion.

**Für wen ist der Kurs geeignet?**

Der Kurs bietet sich für Menschen aller Altersgruppen an, die aktiv daran arbeiten möchten

- | Stresssituationen besser zu bewältigen und ihrer Stressresistenz zu erhöhen,
- | mit herausfordernden Umständen gelassener umzugehen,
- | Symptome und Schmerzen bei Krankheiten zu vermindern,
- | sich besser zu entspannen und zu konzentrieren,
- | ihr Selbstvertrauen und ihre Selbstakzeptanz zu stärken,
- | aus dem Autopiloten auszusteigen und größere Entscheidungsautonomie zu finden,
- | Ängste zu vermindern,
- | mehr Energie und Lebensfreude zu gewinnen,
- | ihre Gesundheit zu erhalten.

**Was kostet der Kurs?**

Sie erhalten dieses Angebot einmalig zum reduzierten Preis von 270 Euro. Irene Ossa-Moyzes bietet den Kurs als Teil ihres Zertifizierungsprozesses zur Achtsamkeitslehrerin (MBSR) an. Zu diesem Zweck wird eine Tonaufnahme des vierten oder fünften Kurstermins erstellt.

**Wer leitet den Kurs?**

**Irene Ossa-Moyzes** erlangt mit diesem Kurs die Zertifizierung zur Achtsamkeitslehrerin (MBSR) von Arbor gGmbH. Zudem ist sie als Systemischer Business Coach und Schauspielerin tätig. Als diplomierte Politikwissenschaftlerin war sie aktiv als Referentin für Familienpolitik bei der Bundesregierung und einem großen Wirtschaftsverband.



**Kontakt unter:** Irene Ossa-Moyzes, [ireneossa@gmx.de](mailto:ireneossa@gmx.de), 0177-2835530, [www.ireneossa.de](http://www.ireneossa.de)