

# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR) FRÜHLINGSKURS ÜBER 8 WOCHEN AB MITTWOCH, 11. April 2018 UM 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.

## Wann findet der Kurs statt?

Jeweils **18 Uhr** am **11.4., 18.4., 25.4., 2.5., 9.5. 16.5., 19.5.** (Übungstag Samstag von 12-18 Uhr), **22.5., 30.5.**

## Was beinhaltet der Kurs?

Der Kurs umfasst **acht Termine à 2,5 Stunden und einen Übungstag von 6 Stunden**. Er findet im **THERAPEIUM, Hohenzollernstr. 12, 14163 Berlin, [www.therapeium.de](http://www.therapeium.de)** statt.

Für die Wirkung von Achtsamkeit ist es wichtig, täglich ca. 45 Minuten Achtsamkeitsmeditationen zu praktizieren. Audioaufnahmen mit Übungsanleitungen und schriftliche Unterlagen unterstützen die eigene Praxis zuhause. Vor Beginn und nach Abschluss des Kurses erfolgt je ein **persönliches Gespräch von ca. 1 Stunde**.

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, 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?

Dieser Kurs wird zum Kennenlernpreis von 320 Euro angeboten. Enthalten sind ein Begleitheft, Audiodateien sowie ein individuelles Vor- und Nachgespräch.

## Wer leitet den Kurs?

**Irene Ossa-Moyzes** ist Achtsamkeitstrainerin und Systemischer Business Coach.

Außerdem ist sie als Schauspielerin tätig.

Als diplomierte Politikwissenschaftlerin war sie aktiv als Referentin für Familienpolitik bei der Bundesregierung und einem großen Wirtschaftsverband.

## Kontakt unter:

**[ireneossa@gmx.de](mailto:ireneossa@gmx.de)**, 0177-2835530, [www.ireneossa.de](http://www.ireneossa.de)

