

* Kursleitung



- Cora Schülen, Jahrgang 1977
- Bankkauffrau & Dipl.-Betriebswirtin
- Mehrjährige Managementenerfahrung im In- und Ausland
- Seit 20 Jahren Erfahrung in meditativer Körperarbeit (Tai Chi, Iyengar & Hatha Yoga)
- Langjährige eigene Meditationspraxis und Teilnahme an intensiven Retreats in Deutschland und Großbritannien
- Ausbildung zur MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung bei Dr. Linda Lehrhaupt
- Mitglied im MBSR-Verband

„Unsere Verabredung mit dem Leben findet immer im gegenwärtigen Augenblick statt. Und der Treffpunkt unserer Verabredung ist genau da, wo wir uns gerade befinden.“

(Thich Nhat Hanh)

„Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“

(Jon Kabat-Zinn)

Im Kurs enthalten:

- Individuelles Vorgespräch (in der Regel telefonisch)
- 8 Kursabende à 2,5 Stunden
- Tag der Achtsamkeit (Dauer ca. 6 Stunden. Dieser Praxistag findet an einem Wochenende statt.)
- Kurshandbuch und Übungsanleitungen auf CD
- Nachgespräch

Kursgebühr

€ 360,- inklusive aller oben beschriebenen Arbeitsmittel.

* Anmeldung und Information

Die Daten der nächsten Kurse finden Sie auf meiner Webseite:

www.achtsamkeit-schulen.de

Kontakt:

email: info@achtsamkeit-schulen.de

Tel. 0172-560 83 84



achtsam sein. bewusst leben.

MBSR mindfulness
based
stress
reduction

**Stressbewältigung
durch Achtsamkeit**

Achtwochenkurs nach Dr. Jon Kabat-Zinn

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

* Was ist MBSR ?

„Mindfulness Based Stress Reduction“, zu Deutsch „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“, wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern an der Stress Reduction Clinic der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts, USA, entwickelt.

MBSR findet seitdem an Hunderten von Kliniken und Gesundheitszentren sowie in vielen Unternehmen weltweit seine erfolgreiche Anwendung - zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen seine Wirksamkeit.

In dem 8-wöchigen Programm werden unterschiedliche Meditationsarten und Achtsamkeitsübungen praktisch und alltagsnah vermittelt und gemeinsam geübt.

Teilnehmer lernen, vermehrt Achtsamkeit und Bewusstheit in Handeln und Denken in ihren Alltag zu integrieren.

Für eine nachhaltige Wirkung des Kurses bedarf es vor allem einer Voraussetzung: der eigenen Bereitschaft, sich auf diese Reise zu begeben. Es ist Teil des Kurses, täglich ca. 45 Minuten für die eigene Übung einzuplanen.

„Du kannst die Vögel des Kummers nicht daran hindern, über deinen Kopf zu fliegen. Aber du kannst sie daran hindern, in deinem Haar Nester zu bauen.“

(chinesische Weisheit)



* Für wen eignet sich MBSR - und was macht man im Kurs ?

Von MBSR kann jeder profitieren, der sein Leben bewusster gestalten und die Wellen des Lebens im beruflichen und privaten Kontext gelassener reiten möchte.

Besonderes Augenmerk wird gerichtet auf:

- Das Verstehen persönlicher Stressmuster und eine effektive Veränderung dieser für einen heilsamen und konstruktiven Umgang mit Stress und Belastungen.
- Die systematische Schulung des eigenen Körperbewusstseins, z.B. durch das Üben von Bodyscan und sanftem Yoga.
- Die Stärkung von Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge.
- Das Entdecken und Erlernen von hilfreichen Techniken und Methoden, das eigene Leben erfüllt zu gestalten – von Augenblick zu Augenblick.

MBSR kann keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung ersetzen, diese jedoch sinnvoll ergänzen.

* Wie wirkt MBSR ?

Die heilsame Wirkung der Praxis der Achtsamkeit auf das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden ist wissenschaftlich nachgewiesen. Nähere Informationen finden Sie auf den Seiten des MBSR-Verbandes unter www.mbsr-verband.de/Information.

Teilnehmer von MBSR-Kursen berichten auch nach Beendigung des Programmes von Erfolgen wie:

- Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen wie z.B. innerer Unruhe, Schlaflosigkeit oder Angstzuständen.
- Bessere Bewältigung von Stress-Situationen.
- Erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen und zu konzentrieren.
- Verbesserte Lebensqualität; auch mit chronischen Beschwerden.
- Stärkung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte.
- Gesteigerte Energie und Lebensfreude.