



MBSR

8-Wochen-Achtsamkeitstraining

mit

Lothar Schwalm

Nächster Start: Donnerstag, 14. Feb. 2019

Was?

MBSR (**m**indfulness **b**ased **s**tress **r**eduction) ist ein 8-wöchiges Achtsamkeitstraining und wurde von **Jon Kabat-Zinn** 1979 in seiner *Stress Reduction Clinic* an der Universität von Massachusetts entwickelt und seither intensiv wissenschaftlich erforscht. Die Grundlagen dieser Methode sind die buddhistische Achtsamkeitsmeditation (Vipassana), das Hatha-Yoga sowie die Forschungsergebnisse der modernen westlichen Medizin, Psychologie und Gehirnforschung. MBSR kann deshalb unabhängig von der religiösen oder weltanschaulichen Einstellung geübt werden.

Warum?

- ✓ Verringerung von Stresssymptomen
- ✓ Burnoutprophylaxe
- ✓ „zu sich kommen“ und „bei sich bleiben“ auch in turbulenten Zeiten
- ✓ Lernen, freundlich und ehrlich mit sich umzugehen
- ✓ Meditation fundiert und säkular lernen und praktizieren
- ✓ Handlungsfähig bleiben, Mut und Sinn finden in einer verrückt gewordenen Welt

Wie?

- ✓ 8 Gruppentreffen donnerstags 18-21 Uhr (14.2. – 4.4.2019)
- ✓ Ein zusätzlicher Übungstag am von 9-16 Uhr (voraussichtl. Sa, den 23.3.19)
- ✓ ca. 80-seitiges Begleitheft + MP3-Stick (oder CDs) + Passwort für Download mit allen Übungen für zu Hause
- ✓ Telefonisches Vorgespräch (ca. 30-45 Minuten), kostenlos

Wo?



Systemisches Institut für Achtsamkeit
Friedelstr. 40,
12047 Berlin
www.sia-berlin.com

Wie viel?

- ✓ meist zwischen 8 und 14 Männer und Frauen
- ✓ Kosten: 360 €

Wer?



Lothar Schwalm

MBSR-Begleiter seit 2003
(Gründungs-) Mitglied des MBSR-MBCT Verbandes Deutschland

www.mbsr-bb.de 033200-52652 l.schwalm@gmx.de