

## Termine:

08.03.2019 (Fr)	18.30-21.00 Uhr
15.03.2019 (Fr)	18.30-21.00 Uhr
22.03.2019 (Fr)	18.30-21.00 Uhr
29.03.2019 (Fr)	18.30-21.00 Uhr
05.04.2019 (Fr)	19.30-22.00 Uhr
12.04.2019 (Fr)	18.30-21.00 Uhr
14.04.2019 (So)	09-16 Uhr Übungstag
18.04.2019 (Do)	18.30-21.00 Uhr
25.04.2019 (Do)	18.30-21.00 Uhr

Vor dem Kurs ist ein kostenloses telefonisches Vorgespräch nötig und wichtig, zu dem Sie sich mit einer/m von uns beiden verabreden können. Die Kontaktdaten werden Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. Wir werden einige Kursabende gemeinsam und einige im Wechsel anbieten.

„Trouble is always out there waiting,  
falling is always possible...“

Anna Aaron, Queen Of Sound

## Informationen zum 8-Wochen-Kurs:

Veranstalter &  
Kursort: SIA Berlin, Friedelstr. 40, 10247 Berlin

Kosten: 300,00 Euro  
inklusive Vorgespräch, 8 Kurseinheiten  
á 2,5 Stunden, Übungstag, Übungs-CDs und  
begleitender Materialien

Anmeldung &  
Informationen: [info@sia-berlin.com](mailto:info@sia-berlin.com)  
[www.sia-berlin.com](http://www.sia-berlin.com)

Leitung: Veronika Blumenbach & Tom Pinkall  
[www.act-mindful.space](http://www.act-mindful.space)  
[www.mindfullyoga.berlin](http://www.mindfullyoga.berlin)

Zur Achtsamkeitspraxis in verschiedensten  
Bereichen und Kontexten beizutragen,  
empfinden wir als Freude, Aufgabe und  
Geschenk.

Wenn Sie für acht Wochen (und vielleicht auch  
darüber hinaus) auf dem Weg sein wollen  
Ihren Alltag mit seinen Höhen und Tiefen  
und sich selbst wieder neu kennenzulernen:

SIA

SYSTEMISCHES INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT

# Achtsamkeitstraining

Wege im Umgang mit Stress und Belastungen

8-Wochen-Kurs (MBSR) in Berlin

*Wirst Du das Traurige und das Süße in genau diesem Moment annehmen,  
die Geschichten darüber was möglich ist leicht sein lassen,  
und die Autorin eines Lebens sein, das Bedeutung und Sinn hat für Dich;  
Dich in Güte zum Leben zurückwendend, wenn Du bemerkst,  
dass Du Dich davon weg bewegst?*

*Kelly Wilson*

**Achtsamkeit** kann als eine Fähigkeit verstanden werden auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: absichtlich, im gegenwärtigen Moment und nicht urteilend.

So hat es Jon Kabat Zinn einmal beschrieben, der 1979 zusammen mit weiteren Kolleginnen und Kollegen begann in einer Klinik in Massachusetts (USA) ein besonderes Kursprogramm zu entwickeln, das heute weltweite Verbreitung gefunden hat. In Kliniken und Rehasentren aller Art, aber auch ambulant, wie in diesem Kurs, üben TeilnehmerInnen absichtlich etwas, was immer wieder spontan entstehen kann: aufmerksam sein, präsent sein, verweilen mit dem, was sich gerade abspielt. Mitten im Alltag, da wo Sie gerade sind. Mitten in der Misere. Oder mitten im Glück. Im Schmerz, in der Langeweile, im Genießen.

An Universitäten gibt es dazu auch viel Forschung, die die Akzeptanz dieses Ansatz im westlichen Gesundheitssystem sehr gefördert hat.

Dabei geht es nicht um ein Wellness-Programm für die Seele, nicht um Entspannung in erster Linie oder das Herbeiführen eines bestimmten Gefühls. Viele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kurse berichten, dass sich nicht primär der innere oder äußere Schmerz an sich verändert hat, aber der Umgang und das Leben damit. Das Ziel ist nicht etwas „wegzubekommen“, sondern das Leben zu leben, das Ihnen wichtig ist **mit** all dem, was an Erfahrungen und auch an Leid oder Stress da ist - oft entsteht so neue Lebensqualität.

Die Übungen, die im Kurs vermittelt werden, wurzeln in verschiedenen Formen und Traditionen buddhistischer Meditationspraxis, sind aber absichtlich unabhängig von Religion, Weltanschauung und bestimmten Riten und werden sehr weltlich und lebensnah vermittelt.

## **mindfulness based stress reduction - MBSR**

### **Was geschieht genau im Kurs:**

#### *1. Übungen kennenlernen und die Erfahrungen besprechen*

Die formale Praxis, die vermittelt und dann täglich zu Hause (oder wo Sie auch sind) geübt wird besteht aus:

- Sitzmeditation (v.a. Atemmeditation)
- der Bodyscan (eine achtsame Reise durch den Körper)
- Achtsame Körperübungen aus dem Yoga

Außerdem stellen wir pro Woche ein Thema in den Vordergrund, zu dem Sie eine Einführung, Übungen und Anregungen für den Alltag erhalten.

#### *2. Im Alltag üben*

Das ist in gewisser Weise das Kernstück des Kurses. Sie werden dabei begleitet, in Ihrem Leben Raum zu schaffen für die Übungen und erleben dann Ihren Umgang damit - mitten in den Herausforderungen des täglichen Lebens. Wir besprechen dann Woche für Woche Ihre Erfahrungen.

#### *3. Einen Übungstag in Stille gemeinsam erleben*

Zusätzlich zu den Kursabenden werden wir einen Tag erleben, an dem wir gemeinsam üben und die Praxis intensivieren. Alle KursteilnehmerInnen sind herzlich eingeladen auch an weiteren Übungstagen oder Wochenenden teilzunehmen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.