Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8-Wochen-Kurs MBSR
(mindfulness based stress reduction)

Achtsamkeitsübungen legen die Basis für eine bewusste Selbstwahrnehmung und lenken absichtsvoll die Aufmerksamkeit zum gegenwärtigen Moment. Dies führt zu einer offeneren, positiven und nicht wertenden Haltung.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die unter chronischen und akuten Schmerzen leiden oder Erschöpfungszuständen, ausgelöst durch hohe Belastungen in Beruf, Familie und Beziehungen und an alle, die den Wunsch haben, die eigenen Stressmuster zu erkennen und zu verändern, um wieder mehr Kreativität und Lebensfreude zu spüren.

Kursinhalte:

- geleitete Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen, Liegen und Gehen
- Bewegungsübungen aus dem Yoga
- achtsame Kommunikation
- Integration von Achtsamkeit in den Alltag
- konstruktiver Umgang mit Gefühlen wie Wut, Ärger und depressiven Stimmungen
- Selbstfürsorge
- kurze Vorträge und Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Bei Menschen, die MBSR regelmäßig zwei Monate praktiziert haben, konnte die Forschung folgende Veränderungen nachweisen:

- verbesserte physische und psychische Gesundheit
- höhere Konzentrationsfähigkeit
- konstruktiverer Umgang mit herausfordernden Stress-Situationen
- mehr Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen
- mehr Ruhe und Klarheit

Um Achtsamkeit nachhaltig ins Leben zu integrieren, ist es wichtig, während des Kurses 45 – 60 min. zu Hause zu üben - um die Übungspraxis zu unterstützen, gibt es ein Begleitheft und CDs.

Ort: **SIA** (Systemisches Institut für Achtsamkeit)
Friedelstr. 40, 12047 Berlin, **www.sia-berlin.com**

SIA
SYSTEMISCHES INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT

Termine: **12. August 2019** bis **30. September 2019,** montags von 18.30 – 21 Uhr

Achtsamkeitstag: **22. September 2019** von 10 bis 16 Uhr

Kursgebühr: **360 €**, inkl. persönlichem Vorgespräch und Kursmaterialien

Anmeldung: Andrea Frank, MBSR-Kurse, Supervison, Fortbildung
post@andrea-frank.com oder **0176. 24 81 37 05**
www.andrea-frank.com

Zuschuss der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB Prävention möglich.