



„Zwischen Reiz und Reaktion ist Raum  
und in diesem Raum liegt unsere Freiheit  
uns zu entscheiden und  
unser Glück zu beeinflussen.“

Viktor Frankl

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

### 8-Wochen-Kurs MBSR

(mindfulness based stress reduction)

Im beruflichen und privaten Alltag mit Termindruck, Arbeitsbelastung und emotionalen Herausforderungen kann Achtsamkeit eine hilfreiche Haltung sein, um die innere Balance wieder zu finden und zu stärken.

Achtsamkeitsübungen legen die Basis für eine bewusste Selbstwahrnehmung und lenken absichtsvoll die Aufmerksamkeit zum gegenwärtigen Moment. Dies führt zu einer offenen, freundlichen und nicht wertenden Haltung und einem veränderten Umgang mit Schmerzen und schwierigen Gefühlen.

#### Inhalte des Kurses:

- Achtsamkeitsübungen
- Gedanken und Emotionen
- Theorie Stress und Stressreaktion
- Achtsames Yoga
- Alltagsachtsamkeit
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Neurowissenschaftliche Forschungen
- Achtsame Kommunikation
- Mitgefühl und Empathie

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



**Termine:** 14. März 2022 bis 16. Mai 2022, montags von 18.30 – 21 Uhr

**Achtsamkeitstag:** 8. Mai 2022 von 10 bis 15.30 Uhr

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

**Anmeldung:** Andrea Frank, MBSR-Kurse, Supervision, Fortbildung  
[post@andrea-frank.com](mailto:post@andrea-frank.com) oder 0176. 24 81 37 05  
[www.andrea-frank.com](http://www.andrea-frank.com)

Zuschuss der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB Prävention