

# MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Jon Kabat-Zinn!

## 8 Wochen-MBSR Kurs in Huttenried (bei Schongau)

**Start am Montag, den 17. Februar 2020; von 19:00 bis ca. 21:30;**

Folgetermine jeweils montags, 24.02.2020, 02.03.2020, 09.03.2020, 16.03.2020, 23.03.2020, 30.03.2020, 06.04.2020 + Tag der Achtsamkeit, Samstag, den 21.03.2020 (ganztägig) im Meditations-Zentrum der gemeinnützigen Dharma-Tor Stiftung, Huttenried 2, 86980 Ingenried.

**MBSR** ist ein einfaches, weltanschaulich neutrales und sehr wirksames Achtsamkeitstraining, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern. Dieses ganzheitliche Achtsamkeitstraining ist eine innere Abenteuerreise, bei der Sie immer mehr die Kunst des achtsamen „Nur-Seins“ entdecken. Das sog. 8 Wochen Programm wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt und wissenschaftlich erforscht. MBSR findet seitdem an über 1000 Kliniken und Gesundheitszentren in den USA und Europa erfolgreiche Anwendung.

Die Wirkungen sind u.a.

- ✚ Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- ✚ Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- ✚ Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- ✚ Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

Inhalte sind....

geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung, einfache und sanfte Körperübungen aus dem Yoga, Sitz- und Gehmeditationen, Übungen für den Alltag, Gruppengespräche. Umfangreiche Unterlagen und Meditations-CDs inklusive.

**Anmeldung und weitere Informationen unter Tel. 08861/254629 oder [info@forum-der-achtsamkeit.de](mailto:info@forum-der-achtsamkeit.de); Kursgebühr €360,00 – begrenzte Teilnehmerzahl!**



Kursleitung

**Thomas F.J. Voss**

MBSR-Lehrer (zertifiziert)

Mitglied im MBSR-MBCT Verband

[www.forum-der-achtsamkeit.de](http://www.forum-der-achtsamkeit.de)

Praxis für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und mentale Gesundheit

Alte Bahnhofstraße 1, 86972 Altenstadt, Termine nach Vereinbarung