KOSTEN 8-WOCHENKURS

Die Kurskosten von 325€ beinhalten ein Vor- und Nachgespräch,

8 wöchentliche Termine à 2,5h Dauer und einem Achtsamkeitstag,

insgesamt ca. 30 Stunden

sowie Kurshandbuch und Übungs-CD`s.

Gruppengröße: 5-10 Teilnehmer

KURSORT

Die Kurse finden statt:

Glockenstraße 6 - 46399 Bocholt-Spork
dienstags um 18.30Uhr

Mozartstraße 28a, 46359 Heiden
mittwochs um 18:30Uhr

KURSLEITUNG

Frau Beatrice Kahnt (Dipl.-Ing. Stadtplanung) in MBSR ausgebildet am Institut für Achtsamkeit und Stress-bewältigung bei Dr. Linda Lehrhaupt in Bedburg-Hau, langjährige Praxis in Yoga, Meditation und Achtsamkeit

AKTUELLE TERMINE

Termine und weitere Informationen erfahren Sie auf meiner Internetseite oder rufen Sie mich gern an

KONTAKT / ANMELDUNG

Fon: 02867.908771 **Fax:** 02867.908772
Mail: info@mbsr-borken.de
Internet: www.mbsr-borken.de

BEATRICE KAHNT

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR (Mindfulness Based Stress-reduction nach Dr. Jon Kabat-Zinn)

EIN TRAININGSPROGRAMM ZUR VERBESSERUNG IHRER LEBENSQUALITÄT

WER INNEHÄLT ERFÄHRT INNEREN HALT

„Eigentlich würde ich...“ oder *„wenn... dann...“*

Kommen Ihnen diese Sätze bekannt vor?

Anstatt ständig über die Vergangenheit zu grübeln oder sich Sorgen um die Zukunft zu machen ... MBSR lädt Sie ein, sich mit allen Sinnen auf DAS -WAS IST- einzulassen, auf das, was jetzt in Ihrem Leben stattfindet.

Die Praxis der achtsamkeitsbasierten Stress-reduktion (MBSR) wurde 1979 von dem amerikanischen Mediziner Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt, ist heute weit verbreitet und mit einer Vielzahl von wissenschaftlichen Studien in seiner Wirksamkeit erforscht.

MBSR unterstützt Sie dabei, sich Ihr Verhalten und Denken über die „Dinge“ bewusst zu werden, aus stressfördernden Automatismen (Autopilot) auszusteigen und einen anderen Blick auf das Leben zu bekommen, damit nicht Sie und Ihr Leben ständig Kopf stehen.

WAS IST ACHTSAMKEIT?

Achtsamkeit ist wie eine Quelle in uns, über die wir alle verfügen. Richtig „wiederbelebt“ bietet sie eine enorme Kraft zu positiven Veränderungen in unserem Leben. Achtsam sein bedeutet, sich freundlich, offen, neugierig und nicht wertend dem augenblicklichen Moment zuzuwenden.

Durch regelmäßiges Üben wird die heilsame Wirkung von Achtsamkeit zunehmend verinner-licht und verwirklicht.

Achtsamkeit schafft einen Raum für neue Erfahrungen, mutiges Erforschen und Einlassen auf das Hier und Jetzt.

Ihnen eröffnen sich neue Möglichkeiten und Momente von Innehalten, um sich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren.

MÖGLICHE WIRKUNG VON ACHTSAMKEIT

- mehr Vitalität und Lebensfreude
- erhöhte Konzentration
- Aktivierung des Immunsystems
- heilsamer Umgang mit schwierigen Emotionen
- mehr Gelassenheit
- Verbesserte Fähigkeit zur aktiven Stressbewältigung
- Besserung von chronischer Erschöpfung und Schlafstörungen
- stimuliert die eigene Kreativität

„WENN WIR BEREIT SIND, DIE VORSTELLUNG AUFZUGEBEN, WIE UNSER LEBEN SEIN SOLLTE UND UNS FÜR DAS ÖFFNEN, WAS IST, ENTFALTET SICH EINE VÖLLIG NEUE WELT.“

WILLIGIS JÄGER