

## „STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)“ 8 WOCHEN KURS

10. Oktober bis 5. Dezember 2018

- ✓ **Souverän mit Stress umgehen**
- ✓ **Emotionen, Gedanken und Impulse kompetent steuern**
- ✓ **Dem Bauchgefühl vertrauen lernen**
- ✓ **Sich und anderen authentisch und liebevoll begegnen**

In meinem 8 Wochenkurs unterstütze ich Sie, im sicheren und beruhigenden Rahmen bei sich anzukommen und Ihren Anker zu finden. Wir erkunden die Erfahrung des Augenblicks – sanft, systematisch, unter einer distanzierteren Position des Gewahrseins und unter meiner fachlich fundierten Anleitung. Sie lernen, sich nicht mit jedem Empfinden oder Gedanken voll zu identifizieren und sich davon forttragen zu lassen. Sie erleben sich bewusst in Ihren alltäglichen Verhaltens- und Denkgewohnheiten und lernen, sie zu regulieren. Dabei erforschen wir die Ebenen des Geistes, des Körpers und der Emotionen. In verschiedenen Meditationen, im Austausch, in sanften Yogaübungen und im Gehen. Mit Humor und Ernsthaftigkeit, mit Spontanität und Verbindlichkeit, mit Ermutigung und Wertschätzung.

**WAS MBSR IST:** MBSR steht für «Mindfulness-Based Stress Reduction», zu Deutsch: «Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit». Vor knapp 40 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt, fördert MBSR einen bewussteren und konstruktiveren Umgang mit Stress im Alltag. MBSR ist wissenschaftlich untersucht und in seinen positiven Wirkungen bestätigt. Damit Achtsamkeit seine Wirkung entfalten kann, ist es wichtig, täglich ca. 30-45 Minuten Achtsamkeitsmeditationen zu praktizieren.

**KOSTEN: Frühbucher bis 10. September: 330 Euro.** Danach: 350 Euro. Rabatt für Studenten und Schüler. Der Preis beinhaltet 9 Kurstermine, ein Begleitheft, Audiodateien sowie ein individuelles Vor- und Nachgespräch.

**TERMINE: 10. Oktober bis 5. Dezember 2018** Mittwochs **18 -20:30 h: Im Oktober: 10., 17., 24., 31.; Im November: 7., 14., 28.; Im Dezember: 5. - sowie ein **Übungstag am Samstag 24. November** von **12-18 Uhr.****

**KURSLEITUNG: Irene Ossa-Moyzes.** Ich bin zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR) und zertifizierter Systemischer Business Coach (SG) und biete auch individuelles und betriebliches Achtsamkeitscoaching an. Als diplomierte Politikwissenschaftlerin war ich Referentin für Familienpolitik bei der Bundesregierung und einem großen Wirtschaftsverband.

**ANMELDUNG: [training@ireneossa.de](mailto:training@ireneossa.de), 0177-2835530, [www.ireneossa.de](http://www.ireneossa.de)**

Es kann ein **persönliches Coaching** zum MBSR Kurs oder unabhängig davon hinzugebucht werden.

