

*Achtsamkeit erleben -
kompakter MBSR-Einführungskurs
für mehr Widerstandskraft und Konzentration im Alltag
10.-11. November 2018 im ICA*

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

In diesem Wochenendkurs werden Sie mit Achtsamkeit und MBSR vertraut. Besonderer Fokus liegt auf praktischen Übungen und Möglichkeiten eines gelasseneren Umgangs mit stressigen Situationen im (Arbeits-) Alltag und der Förderung von Resilienz. In Meditationen und sanften Yogaübungen bringen Sie Bewusstheit in Körper, Emotionen und Wahrnehmungsgewohnheiten. Sie stärken Ihre Ressourcen zur Selbstfürsorge und erleben Kommunikation in achtsamer Art und Weise.

Die zwei Tage bieten einen entspannten Wechsel zwischen ruhigen und kräftigenden Übungen, Austausch sowie fachlichem Input. Während wir sonst gewohnt sind, Geschichten zu erzählen und uns zu erklären, geht es hier darum, unsere Sinne zu schärfen für das was in diesem einen Moment in uns geschieht. Vergangenheit und Zukunft treten in den Hintergrund.

Wann und Wo - 10.-11. November 2018, ICA in der Gubenerstrasse 20, 10243 Berlin (Friedrichshain)

Was es kostet - 250 Euro. Ermäßigung auf Anfrage. Im Preis enthalten sind zwei Seminartage, ein Handout und der Zugang zu persönlichen Audioaufnahmen mit Übungsanleitungen für zuhause.

Woher MBSR kommt - MBSR steht für «Mindfulness-Based Stress Reduction», frei übersetzt: «Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit». Das Programm wurde in den späten 70er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt. Es wird weltweit in Institutionen, Unternehmen und Gesundheitseinrichtungen gelehrt. MBSR stärkt wissenschaftlich nachweislich die eigene Selbstregulation und Resilienz.

Wer den Kurs leitet - Irene Ossa-Moyzes ist zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR) und Systemischer Business Coach (SG). Als diplomierte Politikwissenschaftlerin war sie elf Jahre Referentin für Familienpolitik bei der Bundesregierung und dem DIHK. Außerdem ist sie schauspielerisch aktiv.

