

# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

## Was ist MBSR?

MBSR steht für «Mindfulness-Based Stress Reduction», zu Deutsch: «Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit». Vor 30 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.

## Welche Kursformate biete ich an?

Ich passe das Format Ihren Erfordernissen und Möglichkeiten an. Für eine bessere Wirkung empfiehlt sich ein mehrwöchiges Training.

- | Der originäre MBSR- Kurs umfasst acht Termine à 2,5 Stunden und einen Übungstag von 6 Stunden.
- | Auch ist es möglich, den Kurs in nur 6 Terminen (plus Übungstag) zu vollziehen.
- | Ein Kompaktkurs von 2 Tagen eignet sich zum Kennenlernen.
- | Ein Individualcoaching bietet sich begleitend oder als eigenes Setting an.
- | Für die Implementierung von Achtsamkeit in Unternehmen sprechen Sie mich gerne gesondert an.

Für die Wirkung von Achtsamkeit ist es wichtig, täglich ca. 30 Minuten Achtsamkeitsmeditationen zu praktizieren. Audioaufnahmen mit Übungsanleitungen unterstützen die eigene Praxis zuhause. Vor Beginn und nach Abschluss des Kurses erfolgt je ein persönliches Gespräch.

## Welche Kursinhalte beinhaltet das Training?

Achtsamkeit wird unmittelbar erfahren durch:

- | Achtsames Wahrnehmen des Körpers in Ruhe,
- | Achtsame Yogaübungen,
- | Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und im Gehen,
- | Achtsamer Umgang mit Gedanken und Gefühlen,
- | Achtsame Kommunikation und Selbstfürsorge,
- | kurze Inputs und Austausch z.B. zum Thema Stressmanagement: Von der automatisierten Reaktion zur bewussten Aktion sowie zum Thema Achtsames Arbeiten.

## Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Kurs bietet sich für Menschen aller Altersgruppen an, die aktiv daran arbeiten möchten

- | Stresssituationen besser zu bewältigen und ihre Stressresistenz zu erhöhen,
- | mit herausfordernden Umständen gelassener umzugehen,
- | sich besser zu entspannen und zu konzentrieren,
- | ihr Selbstvertrauen zu stärken,
- | ihre Kreativität lebendig werden zu lassen,
- | aus dem Autopiloten auszusteigen und größere Entscheidungsautonomie zu finden,
- | ihr Selbstmanagement zu fördern,
- | ihre Kooperationsbereitschaft durch achtsame Kommunikation und Mitgefühl zu erhöhen,
- | mehr Energie und Lebensfreude zu gewinnen.

## Wer leitet den Kurs?

**Irene Ossa-Moyzes** ist Achtsamkeitstrainerin (MBSR) und Systemischer Business Coach.

Außerdem ist sie als Schauspielerin aktiv.

Als diplomierte Politikwissenschaftlerin war sie tätig als Referentin für Familienpolitik bei der Bundesregierung und im Netzwerkbüro „Erfolgsfaktor Familie“ (DIHK).

**Kontakt unter:** [ireneossa@gmx.de](mailto:ireneossa@gmx.de), 0177-2835530,  
[www.ireneossa.de](http://www.ireneossa.de)

