

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR) 8-WOCHEN-KURS AB MITTWOCH, 10. Oktober 2018 UM 18:00 UHR

Was ist MBSR?

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.

Wann und wo findet der Kurs statt?

8 Mal Mittwoch jeweils 18 bis 20:30 Uhr am 10. (18-21 h), 17., 24., 31. Oktober, 7., 14., 21., 28. November 2018. Dazu gehört ein **Übungstag** am Samstag den **24. November** von **12-18 Uhr**.

Der Kurs findet statt im **THERAPEIUM**, Hohenzollernstr. 12, 14163 Berlin, www.therapeium.de.

Was beinhaltet der Kurs?

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. zu Stress: Von der automatisierten Reaktion zur bewussten Aktion.

Für die Wirkung von Achtsamkeit ist es wichtig, täglich ca. 30-45 Minuten Achtsamkeitsmeditationen zu praktizieren. Audioaufnahmen mit Übungsanleitungen und schriftliche Unterlagen unterstützen die eigene Praxis zuhause. Vor Beginn und nach Abschluss des Kurses erfolgt je ein persönliches Gespräch.

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,
- | Symptome und Schmerzen bei Krankheiten zu vermindern,
- | sich besser zu entspannen und zu konzentrieren,
- | Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz zu stärken,
- | aus dem Autopiloten auszusteigen und größere Entscheidungsautonomie zu finden,
- | Ängste zu vermindern,
- | mehr Energie und Lebensfreude zu gewinnen,
- | ihre Gesundheit zu erhalten.

Was kostet der Kurs?

390 Euro. Der Kurs kann voraussichtlich von den Krankenkassen als Präventionskurs bezuschusst werden. Hierzu durchläuft er derzeit das Anerkennungsverfahren durch die Zentrale Prüfungsstelle für Prävention. Im Preis enthalten sind ein Begleitheft, Audiodateien, Tee und Wasser sowie ein individuelles Vor- und Nachgespräch.

Wer leitet den Kurs?

Irene Ossa-Moyzes ist zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR) und zertifizierter Systemischer Business Coach (SG). Außerdem ist sie als Schauspielerin tätig. Als diplomierte Politikwissenschaftlerin war sie aktiv als Referentin für Familienpolitik bei der Bundesregierung und einem großen Wirtschaftsverband.

Kontakt: ireneossa@gmx.de, 0177-2835530, www.ireneossa.de

