

# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

## 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.

## Welche Kursformate biete ich an?

- | Der **originäre MBSR- Kurs umfasst 8 Termine à 2,5 Stunden und einen Übungstag von 6 Stunden**. Vor Beginn und nach Abschluss des Kurses erfolgt ein persönliches Gespräch. Für die Wirkung von Achtsamkeit ist es wichtig, täglich ca. 30 Minuten Achtsamkeitsmeditationen zu praktizieren.
- | **6 Termine (plus Übungstag)**
- | **Kompaktkurs von 2 -3 Tagen**
- | **Individualcoaching** begleitend oder als eigenes Setting
- | Für die Implementierung von **Achtsamkeit in Unternehmen** sprechen Sie mich gerne gesondert an.

Audioaufnahmen mit Übungsanleitungen unterstützen die eigene Praxis zuhause.

## Welche Kursinhalte beinhaltet das Training?

Achtsamkeit wird unmittelbar erfahren durch:

- | Wahrnehmen des Körpers in Ruhe
- | Yogaübungen
- | Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und im Gehen
- | Umgang mit Gedanken und Gefühlen
- | Kommunikation und Selbstfürsorge
- | 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:** [ireneossa@gmx.de](mailto:ireneossa@gmx.de), [www.ireneossa.de](http://www.ireneossa.de)

