

Achtsamkeit erleben- kompakter MBSR Einführungskurs für mehr Widerstandskraft und Konzentration im Alltag

10.-11. November 2018 im ICA, 11-18 h

- ✓ **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, 11-18 Uhr, ICA 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. Es kann auch ein persönliches Coaching hinzugebucht werden.

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.

Wer den Kurs leitet: **Irene Ossa-Moyzes.** Ich bin zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR) und zertifizierter Systemischer Business Coach (SG) und biete neben Seminaren auch persönliches Achtsamkeitscoaching an. Als diplomierte Politikwissenschaftlerin war ich Referentin für Familienpolitik bei der Bundesregierung und einem großen Wirtschaftsverband. Auch bin ich schauspielerisch aktiv.

Anmeldung: training@ireneossa.de, 0177-2835530, www.ireneossa.de

