



## Live-Online-Kurs: Original MBSR 8 Wochen Kurs nach Jon Kabat-Zinn

*Wissen sagt, was war, Achtsamkeit zeigt was ist!*

In diesem Online-Kurs wird das original **8-Wochen-MBSR-Programm** von Prof. Jon Kabat-Zinn, Begründer der „Stressreduction Clinic“ in den USA, vermittelt.

Verschiedene formale Meditationspraktiken bilden den Kern des Übungsprogrammes: Bodyscan (Übung zur Körperwahrnehmung), Sitzmeditation zur Wahrnehmung von Atmung, Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken sowie sanfte Yoga-Übungen.

Ergänzend werden Erkenntnisse aus der aktuellen Stressforschung, der kognitiven Psychologie und der Kommunikationswissenschaft (achtsame Kommunikation) vermittelt. Außerdem werden Impulse und Übungen zur Kultivierung der Achtsamkeit im täglichen Leben mit integriert.



Der Kurs besteht aus wöchentlichen Online-Treffen mit den Seminarleitern und der Gruppe über 8 Wochen (Dauer 2,5 Std.). Außerdem sollten Sie tägliches Üben im Zeitrahmen von ca. 1 Std. einplanen. Inhalt der täglichen Praxis sind verschiedene Übungen aus dem Kurs sowie Meditationen ohne Anleitung. Unterstützt werden die Übungen durch MP3-Downloads.

### Für wen eignet sich MBSR?

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die

- Stress (beruflich oder privat) belastend erleben und einen bewussten und aktiven Umgang mit Stress erlernen möchten,
- unter innerer Unruhe, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Nervosität oder Überforderung leiden,
- von ihren Gefühlen (z.B. Angst, Wut, Traurigkeit, etc.) oder Gedanken überwältigt werden,
- ein abgekoppeltes Verhältnis zu ihrem Körper haben und ihr Körper-Bewusstsein stärken möchten,
- unter chronischen Schmerzen oder Krankheiten leiden oder einfach
- mehr Lebensfreude und Vitalität in ihr Leben bringen möchten!

### Technische Voraussetzungen

Diese Live-Seminare (keine Aufzeichnung) werden mit Zoom durchgeführt. Zoom ist für Sie als Teilnehmer des Kurses kostenlos. Sie benötigen einen Computer oder ein mobiles Endgerät (Tablet oder Smartphone) mit Audio- und Videofunktion sowie eine Internetverbindung, um an diesem Kurs teilzunehmen.

### Im Preis enthalten:

- ein Vorgespräch (per Zoom) oder Telefon
- 1 x 1 Std. Kennenlernermin der Gruppe und der technischen Gegebenheiten
- 8 x 2,5 Std. Online-Kurs per Zoom
- Tag der Achtsamkeit, Dauer ca. 4 Std. per Zoom
- Übungsheft für Zuhause inkl. MP3-Download verschiedener Übungen (pdf und Download)



## Die Seminarleiter



Thomas Schneider ist zertifizierter MBSR©- und Meditationslehrer  
Er unterrichtet seit 18 Jahren hauptberuflich im Bereich Meditation und Achtsamkeit.  
MSC Trained Teacher



Anja Ilnicki ist Psychologin (M.Sc.) und hat als Trainerin und Beraterin in verschiedenen Branchen gearbeitet.  
MBSR Lehrerin in Ausbildung  
MSC Trained Teacher

MITGLIED IM  
*mbsr-mbct*  
**VERBAND**  
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Mindestteilnehmerzahl 8 Personen  
**398,- € pro Kursteilnehmer**

## Live-Online-Kurs: Original MBSR 8 Wochen Kurs nach Jon Kabat-Zinn

*Wissen sagt, was war, Achtsamkeit zeigt was ist!*

Woche	Inhalt	Woche	Inhalt
Woche 1	Theoretische und praktische Einführung in MBSR. Gruppenregeln	Woche 6	Achtsame Kommunikation
Woche 2	Wie wir die Welt wahrnehmen	Tag der Achtsamkeit	Tag der Achtsamkeit: in Stille, Übungs-umsetzung, Wiederholung zur Langzeitverankerung
Woche 3	Im Körper beheimatet sein	Woche 7	Für sich selbst gut sorgen
Woche 4	Stress und wie ich ihm mit Achtsamkeit begegne	Woche 8	Abschied und Neubeginn
Woche 5	Achtsamkeit gegenüber stressverschärfenden Gedanken		