



Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

8-Wochen-Programm nach Jon Kabat Zinn

»Du kannst die Wellen nicht aufhalten –
aber du kannst lernen, sie zu surfen«

Kursleitung
Inga Mayer, MBRR-Lehrerin



Info-/Orientierungsabend zu MBSR-Kursen

**Ein Orientierungsabend für alle,
die sich für MBSR und Achtsamkeit interessieren.**

Termine Montag, 27. November 2017 ab 19.00 Uhr

Leitung Inga Mayer

Ort Praxis für Ayurvedische Heilkunst München · Wurzerstraße 11 · 80539 München



PRAXIS FÜR
AYURVEDISCHE
HEILKUNST

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

8-Wochen-Programm nach Jon Kabat Zinn

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Ausgeglichenheit, Offenheit und innere Klarheit – drei wichtige Eigenschaften, um das Leben erfolgreich zu meistern und als Mensch an Herausforderungen zu wachsen. Sie erleichtern uns den Umgang mit den echten Aufgaben, sowohl den schwierigen als auch den schönen.

Aber wie schaffen wir es, einen inneren Ruhepunkt in uns zu finden und ihn angesichts von Stress, Hektik und anderen Belastungen zu bewahren?

Achtsamkeit – die Kunst, zur Ruhe kommen

Achtsamkeit bedeutet im MBSR ein Sich-einlassen auf den Augenblick – wohlwollend, neugierig und ohne zu bewerten. In dieser unmittelbaren Erfahrung erkennen Sie, welchen Dingen, Menschen und Themen Sie Ihre Energie schenken müssen. Und vor allem: welchen nicht.

MBSR unterstützt Sie u.a. dabei

- Stress zu reduzieren
- mit Belastungen besser umzugehen
- Kraft zu sammeln
- eigene Wünsche und Bedürfnisse zu begreifen
- den Alltag wieder lebendig werden zu lassen

MBSR | Dr. Jon Kabat Zinn

»Mindfulness Based Stress Reduction« ist ein einfaches Trainingsprogramm mit meditativen Übungen für unseren Geist. Dr. Jon Kabat Zinn hat es bereits 1979 an der Universitätsklinik in Massachusetts entwickelt. Heute ist seine Wirksamkeit gut erforscht und es wird im Gesundheitsbereich und vielen Unternehmen sehr erfolgreich zur Stressbewältigung angewandt.

MBSR 8-Wochen-Kurs

Unser Ziel im Abendkurs sind die ersten praktischen Schritte in Richtung Achtsamkeit, denn sie senkt Ihr Stresslevel innerhalb weniger Wochen. Dazu kommen kurze Vorträge über Hintergrund und Wirkung des MBSR-Konzepts sowie tägliche Übungen zu Hause.

Termine 22. Januar bis 19. März 2018 immer montags von 19 bis 21.30 Uhr

Gemeinsamer Achtsamkeitstag: 10. März 2018, von 10 bis 17 Uhr

Am 12. Februar findet der Kurs nicht statt (Faschingsferien). Dem Kurs geht ein persönliches Gespräch voraus.

Leitung Inga Mayer

Kursort Praxis für Ayurvedische Heilkunst München · Wurzerstraße 11 · 80539 München

Kursgebühr € 390,- (inklusive einem Skript und CDs)

Informationen/Anmeldung

Inga Mayer Heilpraktikerin · Ayurveda-Therapeutin ·
körperorientierte Psychotherapeutin · zertifizierte MBSR-Lehrerin · MSC-Lehrerin