

## Kursinhalte

- **Achtsamkeitsübungen** im Sitzen, Liegen und Gehen
- Sanfte Yoga- und Körperübungen
- Entwicklung bewusster **Körperwahrnehmung**
- Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken
- **Achtsame Kommunikation**
- Kurzvorträge: Stress und Kommunikation
- Reflektierende Gespräche
- Praktische **Übungen für den Alltag**

## Kursablauf

- ein persönliches **Vorgespräch** vor Kursbeginn (ca. 30 Min.)
- **8 Abendtermine** à 2,5 Stunden
- ein **Achtsamkeitstag** à 6 Stunden (samstags)
- **Kursunterlagen**: Teilnehmerhandbuch und drei mp3-Dateien mit Übungen.

Sie bringen die **Bereitschaft** mit, in diesen acht Wochen die erlernte Praxis **intensiv zu üben**, um den größtmöglichen Effekt zu erzielen.

**Vorkenntnisse** in der Achtsamkeitspraxis (Meditation) sind **nicht erforderlich**.

## Termine

Die aktuellen Kurstermine und Kursorte entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Einleger oder meiner Homepage:  
[www.mueller-kuhn-mbsr.de](http://www.mueller-kuhn-mbsr.de)



Interesse? Fragen?

Na dann melden Sie sich gerne nochmals bei mir -  
telefonisch oder per Mail.

Ich freue mich schon auf Sie.



[www.mueller-kuhn-mbsr.de](http://www.mueller-kuhn-mbsr.de)  
[info@mueller-kuhn-mbsr.de](mailto:info@mueller-kuhn-mbsr.de)  
+49 176 420 581 60



**Birgit Müller-Kuhn**

Achtsamkeitstraining - Coaching -  
MBSR Kurse

Mindfulness Based Stress Reduction

„Du kannst die  
Wellen des Lebens nicht stoppen,  
aber Du kannst lernen zu surfen.“  
- Jon Kabat-Zinn

# MBSR

was ist das eigentlich?

mindfulness-based-stress-reduction  
übersetzt: „**Achtsamkeitsbasierte  
Stressreduzierung**“

wurde als **wissenschaftlich**  
anerkanntes, standardisiertes  
Training **Ende der 1970er Jahre**  
von Jon Kabat-Zinn entwickelt.

Die **Achtsamkeit in der  
Stressbewältigung**  
kann uns helfen ...

... unsere Empfindungen,  
Gedanken und Gefühle schneller  
und **klarer wahrzunehmen**

... **mehr Entscheidungsfreiheit** für unser  
Handeln zu gewinnen

... unbewusst ablaufende  
**Verhaltensmuster**  
**früher zu erkennen**

... mit **Stress im Alltag**  
bewusster umzugehen

... belastende Situationen **mit  
größerer Distanz** anzugehen

## Wie kann sich MBSR auswirken?

Die positiven Wirkungen des  
Achtsamkeitstrainings werden durch  
wissenschaftliche Studien aufgezeigt:

- bessere Bewältigung von Stresssituationen
- eine verbesserte Fähigkeit, sich zu entspannen
- mehr Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit
- wachsendes Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- mehr Lebensfreude und Vitalität
- dauerhafte Verbesserung der körperlichen und psychischen Verfassung
- Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten

Das MBSR-Programm ist  
**empfehlenswert für**

Menschen jeglichen Alters und beruflichen oder weltanschaulichen Hintergrundes, die aktiv etwas für den Erhalt und die **Verbesserung ihrer Gesundheit und Lebensqualität** tun möchten.

## Wichtig

Der Kurs ersetzt **keine medizinisch oder therapeutisch notwendige Behandlung**, ist aber als Ergänzung sehr hilfreich.