



MBSR STRESSREDUKTION DURCH ACHTSAMKEIT

Informationsabend

MITT 07.01.2025

19.00 h

Kursstart

03.02.2025

Kursverlauf

dienstags 19.00 h

03.02. 03.03.

10.02. 10.03.

17.02. 17.03.

24.02. 24.03.

Achtsamkeitstag

SA 14.03.2025

Ort

Gesundheitszentrum
Göppingen

Infos & Anmeldung

www.mueller-kuhn-mbsr.de

info@mueller-kuhn-mbsr.de

+4917642058160

MBSR STRESSREDUKTION DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR – was bedeutet das?

MBSR steht für

Mindfulness Based Stress-Reduction –

eine wissenschaftlich anerkannte,
wirkungsvolle Methode,
um Stress zu reduzieren und zu lernen,
aktiv zur Gesundheit und zum Wohlbefinden
beizutragen.

Achtsamkeit – was versteht man darunter?

Die Achtsamkeitslehre stärkt unsere Fähigkeit
den gegenwärtigen Moment bewusster zu
erleben –

unsere Gedanken, Gefühle und
Körperempfindungen besser wahrzunehmen.

Wir entwickeln dadurch
ein tieferes Verständnis für uns selbst
es wird leichter, den Alltag mit seinen
Herausforderungen zu bewältigen.

Kursinhalte- wie läuft ein MBSR-Kurs ab?

Gemeinsam werden verschiedene
Meditationsarten und Achtsamkeitsübungen
praktiziert (Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation,
Übungen des achtsamen Yogas).

Dadurch können wir besser entspannen,
unsere Konzentrationsfähigkeit schulen,
selbstbewusster werden
und lernen mit Stress-Situationen besser
umzugehen.

Der Kurs besteht aus 8 Kursabenden und einem Intensiv-Übungstag.

Ich freu mich schon auf Dich.
Herzliche Grüße Birgit