



**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](http://www.mueller-kuhn-mbsr.de)  
[info@mueller-kuhn-mbsr.de](mailto: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