

Kursablauf

- ein individuelles persönliches Vorgespräch vor Kursbeginn (ca. 30 Min.)
- 8 Abendtermine à 2,5 Stunden
- ein Achtsamkeitstag à 6 Stunden (samstags)
- Kursunterlagen: Teilnehmerhandbuch und 3 CDs oder mp3-Dateien mit Übungen.

Sie bringen die Bereitschaft mit, in diesen 8 Wochen die erlernte Praxis 6 Mal pro Woche ca. 45 Minuten zu üben, um den größtmöglichen Effekt zu erzielen.

Termine

Die aktuellen Kurstermine und Kursorte entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Einleger oder meiner Homepage.

Sollten Sie Interesse an MBSR basierten Tages-Workshops oder Seminaren für Ihr Unternehmen haben, setzen Sie sich gerne direkt mit mir in Verbindung.

Wichtig

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



Wenn ich Ihr Interesse geweckt habe und Sie noch Fragen oder mehr Informationen wünschen dann freue ich mich auf den Kontakt mit Ihnen!

Telefonisch oder per Mail.

Isabell Lang



Isabell Lang | MBSR

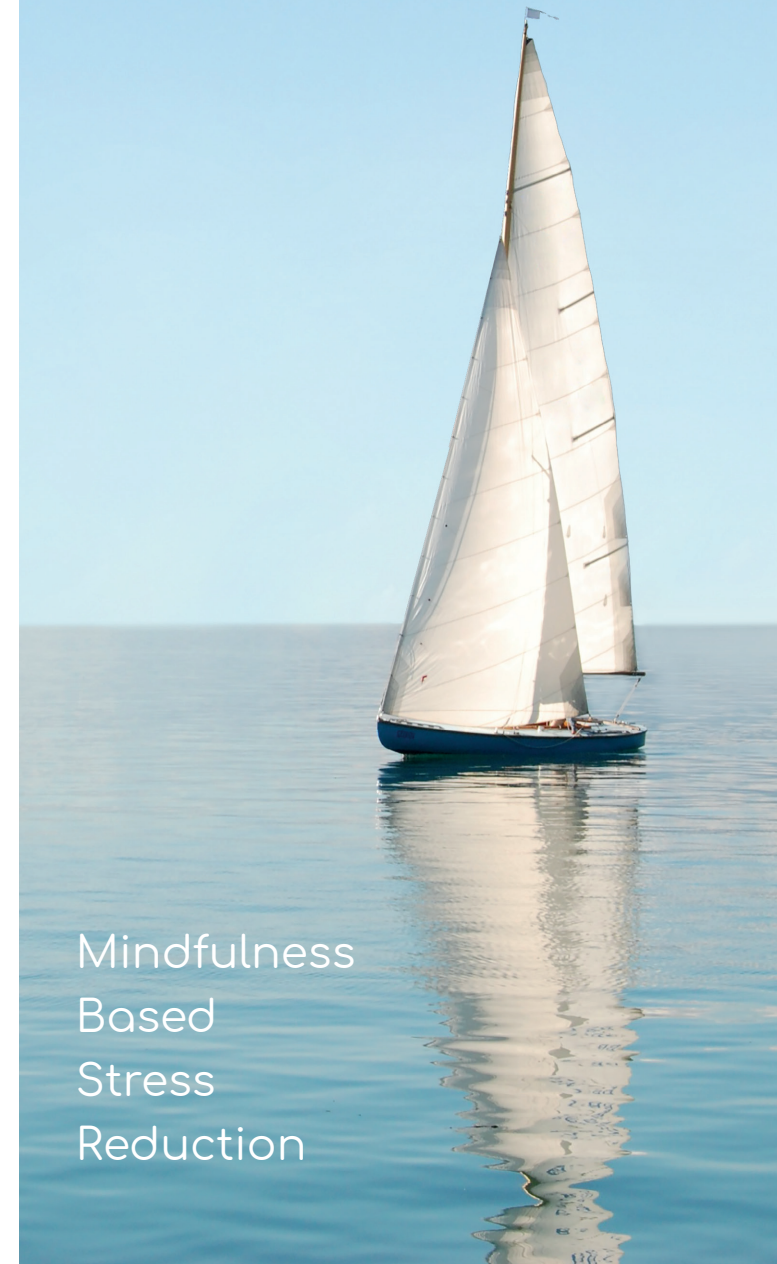
isabell@lang-mbsr.de

www.lang-mbsr.de

Tel 0621 799 30 61



Isabell Lang | MBSR



Mindfulness
Based
Stress
Reduction

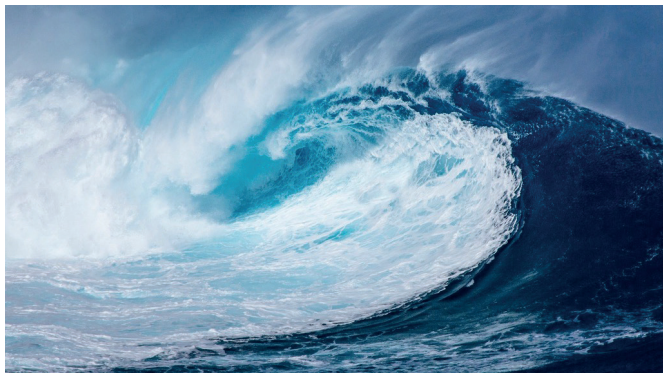
Den eigenen Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden

Wir leben in einer Zeit, die geprägt ist von immensen Beschleunigungen, sei es in beruflichen oder in privaten lebensrelevanten Bereichen. Schnell manifestiert sich das Gefühl, zu wenig Zeit und zu viel Druck zu haben. Dieser Leistungsdruck lässt uns häufig über unsere Grenzen gehen und unser Bedürfnis nach Ruhe und Ausgleich ignorieren. Es entsteht Stress. Stress kann uns antreiben und kreative Energien freisetzen. Doch wenn sich der gefühlte Stress als chronischer Zustand etabliert, entsteht eine Disbalance, die zu einer körperlichen und psychischen Belastung führen kann.

Möchten Sie einen aktiven Beitrag zur Verbesserung Ihrer Gesundheit und Lebensfreude leisten, mehr innere Gelassenheit, Ruhe und Klarheit in Ihr Leben bringen? Interessieren Sie sich mit Neugier dafür, was Achtsamkeit bedeutet und wie man ein achtsames Leben führen kann?

**„You can't stop the wave.
But you can learn to surf.“**

(Jon Kabat-Zinn)



Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Fähigkeit,

- innerlich zurücktreten und beobachten zu können, was im Geist vor sich geht
- den gegenwärtigen Moment in all seinen Facetten zu erfahren
- den Anforderungen des Lebens mit Klarheit, innerer Ruhe und annehmender Freundlichkeit zu begegnen
- selbstfürsorglich zu leben.

Um Achtsamkeit zu entwickeln, ist das **MBSR**-Training genau richtig.

Mindfulness Based Stress Reduction bedeutet Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Das Deutsche Ärzteblatt beschrieb das MBSR-Programm „als eine bedeutende therapeutische Neukonzeption“ (9/2005). Das von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der University of Massachusetts entwickelte Programm kombiniert verhaltenstherapeutische Ansätze mit achtsamkeitsbasierten Elementen. In zahlreichen Studien konnten - u.a. im Umgang mit Ängsten, Burn-out-Syndrom, Schlafstörungen und chronischen Schmerzzuständen - positive Effekte des MBSR-Trainings nachgewiesen werden.



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.

Durch die erlernte Achtsamkeit und ihre Kultivierung im Alltag entstehen

- die Fähigkeit, Stresssignale frühzeitig wahrzunehmen
- mehr Klarheit & Konzentrationsfähigkeit
- eine Besänftigung des Gedankenkarusells
- mehr Vitalität & Lebensfreude
- sowie mehr Selbstreflexion und eine Veränderung im Umgang mit schwierigen Gefühlen und Schmerzen

Kursinhalt

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

