

## MBSR Kurs Oktober 2021

Im Herbst 2021 gibt es das Angebot eines neuen MBSR Kurses:

### **Der MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction)**

ist ein Achtsamkeitstraining für Menschen, die sich in ihrem Umgang mit Stress besser kennenlernen wollen und ihre Stressreaktionen verändern wollen. Der Kurs basiert auf den Forschungen von Jon Kabat-Zinn.

Die Teilnehmerinnen erlernen in diesem Training eine Körperwahrnehmungsübung (Bodyscan), achtsame Körperübungen (Yoga-Übungsreihen) sowie eine Sitzmeditation. Dazu kommen weitere Achtsamkeitsübungen und Informationen über das Stressgeschehen.

#### **Achtsam sein heißt:**

Im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, absichtsvoll und ohne Bewertung – also im Augenblick wahrnehmend da zu sein mit allem, was gerade ist. Diese Fähigkeit, die wir als Kinder oft hatten, ist vielen von uns im Lauf des Lebens verloren gegangen. Wir können sie wieder erlernen durch ein geduldiges und gezieltes Training. Wertvoll ist das Erlernen von Achtsamkeit für alle, die ihre Stressbelastung verringern wollen, besonders für Menschen mit Suchtproblemen.

Der Kurs wird am **11.10.21** beginnen und am 6.12.21 (evtl. 13.12.21) enden.

Es gibt grundsätzlich drei Möglichkeiten:

- Präsenzkurs (mit Weiterführung Online, falls Präsenz eingeschränkt wird)
- Onlinekurs komplett
- Mischform (manche nennen das Hybridkurs), Präsenz und Online dazu geschaltet gleichzeitig

Entschieden wird das von mir aus gerne in Absprache mit den Teilnehmerinnen, es könnte aber im Herbst auch Vorgaben geben.

Ein Vorgespräch ist erforderlich.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Ihre Beraterin.

Kursleitung:

Ulrike Ohnmeiß,

Lagaya Mitarbeiterin und Achtsamkeitslehrerin