

MBSR 8 Wochenkurs (mindfulness based stress reduction)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn



Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.

Jon Kabat-Zinn

Das effektive Anti-Stress-Programm wird heute weltweit unterrichtet. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität verbessernde Wirkung von MBSR.

Leichte Übungen zur Körperwahrnehmung (Bodyscan, sanfte Achtsamkeits-Yoga-Übungen) und verschiedene angeleitete Meditations-Übungen helfen Ihnen, mehr innere Ruhe und Klarheit zu finden. Sie erhalten Informationen zum Thema Stress, seinen Ursachen und Auswirkungen sowie zu möglichen Bewältigungs-Strategien. Sie können eigenen Denk- und Verhaltensmustern auf die Spur kommen und den Umgang mit schwierigen Gefühlen reflektieren.

Begleitende Übungs-CDs und Kursunterlagen unterstützen Sie in der Umsetzung im Alltag.

Für wen?

Der Kurs ist geeignet für Menschen,

- die Stress im beruflichen oder privaten Umfeld erleben.
- die Achtsamkeit, Lebendigkeit, Gelassenheit in ihr Leben integrieren möchten.
- die mit akuten oder chronischen Beschwerden belastet sind.
- die unter psychosomatischen Beschwerden leiden.
- die eine Ergänzung zur medizinischen od. psychotherapeutischen Behandlung suchen.

Geistliches Mentorat - Katholische Hochschule Mainz

Der Kurs umfasst

- ein unverbindliches Vorgespräch
- 8 wöchentliche Termine à 2,5-3 Std.
- 1 Achtsamkeitstag von 6,5 Std. am Samstag
- ein Nachgespräch
- begleitende Kursunterlagen
- eigene tägl. Übungspraxis (45 - 60 min)

Termine:

dienstags:

30.4. / 7.5. / 28.5. / 4.6. / 11.6. / 18.6. / 25.6. / 2.7.

(Beginn wäre ab 16.00 h oder später ab 18.00/19.00 h für jeweils 2,5 Std.)

Tag der Achtsamkeit:

Fr, 21.6., 14.00 - 20.30 h

Sie haben Interesse, aber die Kurs - Termine passen nicht?

Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir auf!

Ort: Katholische Hochschule Mainz, Saarstr. 3

Teilnehmerzahl: 5 -12

Kostenbeitrag: - für Studierende 50 €
- für MitarbeiterInnen KH 150 €
- für Externe 250 €

Leitung: Annette Klose, Geistliche Mentorin KH Mainz,
MBSR Lehrerin

Anmeldung: bis 26.4.2024 annette.klose@kh-mz.de