

## TERMINE UND VERANSTALTUNGSORT

### MBSR-8-Wochen-Kurse 2026

**Kursbeginn nach den Osterferien:** 20.04.2026 bis  
15.06.2026 jeweils montags, 19:00 – 21:30 Uhr

**Kursbeginn nach den Herbstferien:**  
26.10.2026 bis 14.12.2026 jeweils montags,  
19:00 – 21:30 Uhr

Teilnahmegebühr pro Person 380,00 Euro

### Kostenfreier Infoabend:

Montag, 19.10.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

### 4 Ws-Tagesworkshop für alle Interessierten „Raus aus dem Gedankenkarussell“

Samstag, 13.06.2026 und am Samstag, 21.11.2026,  
jeweils von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Kosten 220,00 Euro pro Person  
6-8 Teilnehmer\*Innen in Präsenz


### 4 Ws-Einzel-Achtsamkeits-Coaching

Inhalte des strukturierten 4 Ws-Kompaktprogramms.  
4 Module insgesamt: 4,5 Std.; 1. Modul: 1,5 Std. und  
weitere 3 Module je 1 Std. In Präsenz oder Online  
178,50 Euro pro Std. Kompaktpreis: 800,00 Euro

*Alle Kurse beinhalten begleitendes Infomaterial und  
MP3-Meditationsanleitungen sowie Handouts zu den  
Modulen.*

### Veranstaltungsort der Kurse und Coachings:

Kurstraße 16, 3.OG „Ausblick“, 61231 Bad Nauheim

 *Anmeldung und weitere Infos sowie  
kostenfreie Infogespräche über die  
Homepage oder rufen Sie einfach an.*

## Stressbewältigung mit Empathie, Vertrauen und Lösungsorientierung

Meine Erfahrung in über 25 Jahren Selbstständig-  
keit verbunden mit der Verantwortung für Men-  
schen, die Faszination für Kommunikationsmöglich-  
keiten im Gesundheitsbereich und das Praktizieren  
als MBSR-Lehrerin mit Achtsamkeitsprogrammen,  
bilden die Basis für meine Motivation, Ihnen ganz-  
heitliche und komprimierte Kurse zur Stressbewäl-  
tigung privat und am Arbeitsplatz anzubieten. Ich  
möchte Ihnen und Ihrem Team eine wertschätzen-  
de Begleitung bei Ihrer Persönlichkeitsentwicklung  
und im Reflexionsprozess sein.



### Andrea Walter – MBSR-Lehrerin

Kommunikationsfachwirtin  
Beraterin im Gesundheitswesen  
Programme zur Stressreduktion –  
privat und am Arbeitsplatz

Tel: 06003-935 95 85

Mobil: 0170-816 50 31

E-Mail: [aw@mbsr-walter.de](mailto:aw@mbsr-walter.de)

[www.mbsr-walter.de](http://www.mbsr-walter.de)



MITGLIED IM  
VERBAND DER  
ACHTSAMKEITSLEHRENDEN  
MBSR-MBCT



## RAUS AUS DEM GEDANKENKARUSSELL

Programme zur Stressbewältigung –  
Resilienz und Persönlichkeitsentwicklung  
Mit MBSR und 4 Ws-Kompaktprogramm  
Privat und am Arbeitsplatz

## WAS IST MBSR?

*Ein Programm für Körper und Geist für mehr Klarheit und Gelassenheit.*

Mindfulness-Based Stress Reduction ist ein achtsamkeitsbasiertes und ganzheitliches 8-Wochen-Programm zur Stressbewältigung. In jeder Woche werden in jeweils 2,5 Std aufeinander aufbauend Themen zu Stressfaktoren, Körperempfindungen, Kommunikation und Selbstfürsorge besprochen. Übungen, Meditationsformen, Austausch und Reflexion begleiten die Themenschwerpunkte. MBSR eignet sich zur Reduktion aller Formen von Stress – unabhängig von der Ursache, z.B. bei allgemeiner Nervosität, bei Schlafstörungen, Bluthochdruck, Burnout-Prophylaxe, zur Stärkung des Immunsystems.



*Gemeinsames Praktizieren und Reflektieren sind wesentliche Bestandteile von MBSR.*

## WAS IST 4 Ws-KOMPAKTPROGRAMM

*„Die Lücke zwischen Reiz und Reaktion entdecken“*

Nicht der Auslöser, sondern die Reaktion auf ein herausforderndes Ereignis ist oft der Stressfaktor. Das ist der Ansatz von Achtsamkeitsprogrammen zur Stressbewältigung. Denn zwischen Reiz und Reaktion ist eine Lücke. Diese zu entdecken und darauf bewusst zu reagieren, das ist Achtsamkeit. Mit dem 4 Ws-Kompaktprogramm, bestehend aus 4 Modulen, möchte ich Ihnen in einem überschaubaren Zeitraum, effektiv und lösungsorientiert die Handlungsmöglichkeiten und Achtsamkeits-Tools aufzeigen und wie Sie Ihrem Stressfaktor auf die Spur kommen.

### 4 Ws-Kompaktprogramm – 4 Module für den Alltag

Das 4 Ws-Kompaktprogramm ist ein ganzheitliches Programm mit 4 richtungsweisenden Modulen zur Stressreduktion, Resilienz und Persönlichkeitsentwicklung:

**WISSEN** um die Ressourcen,  
**WAHRNEHMUNG** und Perspektivwechsel,  
**WAHLMÖGLICHKEITEN** im Umgang mit Stress sowie  
**WERTSCHÄTZUNG** und Kommunikation.  
Begleitet werden die Module jeweils mit praktischen Übungen, alltagstauglichen Meditationsformen sowie Austausch und Reflexion.



### 4 Ws-Workshop für Institutionen „Resilienz und Teamzugehörigkeit“

Ein interner Workshop für Institutionen im Bereich der Lehrenden, Helfenden, Arbeitsgemeinschaften, Führungskräfte, Kliniken und andere Teamsettings. Für persönliches Wachstum und zur Stärkung der Teamzugehörigkeit. Darüber hinaus kann das Erlernte anschließend weitergegeben werden, z.B. an Mitarbeiter\*Innen, Patienten\*Innen, Schüler\*Innen. 4 Module online oder in Präsenz, Zeitaufwand je Modul 1,5 Std. oder als Tagesworkshop 6 Std. – Teilnehmerzahl und Angebot auf Anfrage.

### 4 Ws-Einzel-Achtsamkeits-Coaching

Ein effektives und zielgerichtetes Einzel-Achtsamkeits-Coaching mit den Inhalten des strukturierten 4 Ws-Kompaktprogramms. 4 Module, insgesamt 4,5 Stunden über 4 Wochen.