



Wieviel Zeit verbringen Sie am Tag damit, an Vergangenes zu denken oder Szenarien der Zukunft im Kopf durchzuspielen? Unsere Gedanken – laut Forschung ca. 60.000 am Tag und zumeist Wiederholungen – erzeugen oft Stress und wirken sich auf Körper und Psyche negativ aus.

**MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction-Programm** zeigt Ihnen Perspektiven und Methoden auf, die Ihnen zu mehr Klarheit und Bewusstheit verhelfen können, um ein selbstbestimmtes und entspannteres Leben zu führen. MBSR wird weltweit erfolgreich in Kliniken, Gesundheitszentren und Unternehmen eingesetzt.

*„MBSR kann noch viel mehr sein als eine Methode zur Stressreduktion. Es kann gleichzeitig eine Tür öffnen zu einem neuen Lebensgefühl durch die Erfahrung des Gewahrseins über die Welt und Alles, was da ist in jedem Moment.“*



## RAUS AUS DEM GEDANKENKARUSSELL

Stressbewältigung mit  
dem MBSR-8-Wochen-Programm  
und Tages-Workshops

## WAS IST MBSR?

*Ein Training für Körper und Geist – für mehr Klarheit und Gelassenheit.*

Mindfulness-Based Stress Reduction ist ein achtsamkeitsbasiertes Training zur Stressbewältigung. Es ist praktikabel und auch im Alltag umsetzbar. Zudem werden durch regelmäßiges Üben gleichzeitig Konzentrationsfähigkeit und Fokussierung trainiert. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich belegt.

### INHALTE DES MBSR-8-WOCHEN-KURSES

Dieses ganzheitliche Programm beinhaltet verschiedene Meditationsformen, die vorgestellt und gemeinsam praktiziert werden sowie die Themenschwerpunkte Stressphysiologie, Verhaltensmuster, Wahrnehmung, Körperempfindung, Kommunikation und Selbstfürsorge.

### FÜR WEN UND WAS

**MBSR eignet sich zur Reduktion aller Formen von Stress – unabhängig von der Ursache, z.B.**

- bei allgemeiner Nervosität und Unruhe
- bei Schlafstörungen
- als Burnout-Prophylaxe
- bei Bluthochdruck
- zur Vermeidung wiederkehrender Depression
- um Resilienz aufzubauen
- zur Stärkung des Immunsystems
- zur Persönlichkeitsentwicklung

### NEUE KURSE UND TERMINE

#### MBSR-8-WOCHEN-KURS NACH JON KABAT-ZINN

Dieses strukturierte achtsamkeitsbasierte MBSR-Programm findet in einem Zeitraum von 8 Wochen statt, mit je 2,5 Stunden wöchentlich, inkl. ein Tag der Achtsamkeit mit 7 Stunden an einem Wochenendtag.

#### WANN

Vom 27.04.2022 bis 15.06.2022  
jeweils mittwochs von 19:15 Uhr bis 21:45 Uhr  
Tag der Achtsamkeit, Samstag, 28.05.2022,  
11:00 Uhr bis 18:00 Uhr

#### WO

Yoga Raum Steinfurth, Zum Sauerbrunnen 17,  
61231 Bad Nauheim

#### KOSTEN – MBSR-8-Wochen-Kurs

380,00 Euro entspricht ca. 14,00 Euro pro Std.  
inkl. Einzelgespräch, Infomappe und  
Audioanleitungen

### TAGES-WORKSHOP

**„Raus aus dem Gedankenkarussell – aber wie?“**

Wie erkenne ich meine Stress- und Verhaltensmuster und was passiert, wenn Achtsamkeit Anwendung findet? In diesem Workshop werden wissenschaftliche Erkenntnisse vorgestellt und besprochen sowie verschiedene Meditationsformen gemeinsam praktiziert. Dieser Kurs gibt Ihnen einen fundierten Einblick in die praktikablen Möglichkeiten mit MBSR.

#### WANN

Samstag, 14.05.2022, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

#### WO

Freiraum Katharinenhof, Schwalheimer  
Hauptstraße 12, 61231 Bad Nauheim

#### KOMPAKTPREIS – TAGES-WORKSHOP

149,00 Euro pro Person/Tag  
(max. 7 Teilnehmer\*Innen)

### KURSLEITUNG

**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)

Weitere Infos erhalten Sie auf der Homepage  
oder rufen Sie einfach an.



MITGLIED IM  
VERBAND DER  
ACHTSAMKEITSLEHRENDEN  
**MBSR-MBCT**