

MBSR steht für mindfulness based stress reduction.

Auf Achtsamkeit gestützte Stressreduktion nach Jon Kabat Zinn und Saki Santorelli

ist eine **Wahrnehmungs- und Geistesschulung**, angelehnt an die buddhistische Geistesforschung, ohne einen religiösen Hintergrund vorauszusetzen oder einzubeziehen.

Es basiert auf drei Grundbausteinen der Wahrnehmung über unserer Sinne

- **Körperübungen aus dem Yoga**
- **Sitzmeditation**
- **Bodyscan**

Es geht darum in einer **Atmosphäre der Freiwilligkeit** und der bewertungsfreien Beobachtung unsere Gewohnheiten, Meinungen und Vermeidungen zu sehen und nach und nach, indem wir uns annehmen und verstehen lernen, **neue Wahlmöglichkeiten sowie innere und äußere Freiheiten und Gestaltkraft zu entdecken**. Es bedeutet wirklich ein

sich einlassen auf das Thema **Achtsamkeit, mit dem Ziel** in tiefen Kontakt mit uns selber und unseren inneren Kräften, sowie **in Kontakt zu kommen mit der Kostbarkeit unseres einzigartigen wunderbaren Lebens**.

Wir werden lernen, den gegenwärtigen Moment so bewusst und aufmerksam wie möglich zu erfassen. Und alles was geschieht - die äußeren Umstände und unserer inneres Erleben, dessen was geschieht - ohne Wertung und aus einer offenen entspannten Grundhaltung heraus wahrzunehmen.

Das Wachsein für den Reichtum der Gegenwart hält für jede/n neue und häufig ganz unerwartete Möglichkeiten bereit, die zu entdecken es sich lohnt.

Eine hilfreiche Haltung für den Kurs ist es daher, sich von den eigenen Erwartungen und von dem Bedürfnis nach Resultaten zu lösen und **neugierig einzutauchen in die vielfältigen Räume, die unsere Wahrnehmung kennt**.

Ein kurzes **Vorgespräch** für jeden Teilnehmer, sowie ein **Abschlussgespräch**, wie die Praxis sinnvoll weitergeführt werden kann, runden den Kurs ab. Zu den **Kursunterlagen** gehören 3 CD mit bodyscan, Körper-Übungen und Sitzmeditationsanleitung sowie ein Arbeitsheft

Ab vier Teilnehmer/innen bis max 8 TN findet der Kurs statt.

Entdecke etwas Neues, nie Gesehenes auf deinem Weg zur Arbeit...

Kontakt: Tel.07164149528

www.so-sein-vision.de

waltraudbischof@gmx.de

Schwerpunkt wird in diesem Kurs

Liebe und Beziehung sein

Jetzt genau so

Kursleitung Waltraud Bischof



Mutter von zwei wunderbaren Kindern und einer bezaubernden Enkeltochter die mich immer wieder erstaunen und neu schauen lernen. Verwitwet.

Mensch-in im Wunder des Seins.

Staatl. geprüfte Physiotherapeutin seit 1983 in eigener Praxis seit 1990

Körperarbeit verschiedener Traditionen seit 1985

Meditation seit 1990

Cranio-Sacrale-Integrations-Therapie seit 1996

staatl. geprüfte Heilpraktikerin 2011

MBSR-Lehrerin nach Jon Kabbat Zinn

zertifiziert am
Institut fuer achtsamkeit.de 2017

ORT: Gartenstr.5 73101
Aichelberg

Zeit 17.30 Uhr bis 20.00

Termine 07.11.2023
14.11.2023
21.11.2023
28.11.2023
05.12.2023
12.12.2023
19.12.2023
09.01.2024

Achtsamkeitstag 09.12.2023 oder
10.12.2023

Kosten : 360,00€

Die **acht Übungseinheiten** sind weltweit in der gleichen Abfolge gelehrt, so dass es viele Studien über die Wirksamkeit gibt. Und eine klare Struktur vorhanden ist.

Achtsamkeit

ist ein Akt der Gastfreundschaft.

Eine Chance um zu lernen dich selbst freundlich und fürsorglich zu behandeln.

Saki Santorelli

