

**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](http://www.so-sein-vision.de)**

**[waltraudbischof@gmx.de](mailto: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

