



WAS KANN ACHTSAMKEIT BEWIRKEN?

MBSR hilft Ihnen, Ihre Lebensqualität spürbar und nachhaltig zu verbessern.

- Ausstieg aus dem Hamsterrad des Lebens und dem ständigen Getriebensein, dem Gedankenkarussell
- Entschleunigung und größere Bewusstheit im Alltag
- Ausbau der Fähigkeit, sich zu entspannen und sich zu konzentrieren
- Bewältigung von Stresssituationen
- mögliche dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- größere Gelassenheit sowie mehr Energie und Lebensfreude
- achtsamer mit sich selbst und anderen umgehen
- Gefühl von innerer Ruhe
- Selbstwertgefühl stärken

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Studien, die belegen, dass bei regelmäßigem Üben der Achtsamkeit, im Gehirn Bereiche aktiviert werden, die z.B. unsere Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflussen, wohingegen die das Angst- und Stresszentrum betreffenden Zonen Beruhigung erfahren.

MBSR/Achtsamkeits-Kurse 2020 in Rheinbach	Tag - Uhrzeit	Beginn	Ende	Dauer	Kursgebühr
Kurs 1 MBSR-Achtsamkeits-Kurs 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03. + Achtsamkeitstag am 14.03.	Di 18:30-21:00 Sa 11:00-15:00	04.02.2020	24.03.2020	8 Wochen 2,5 Std. pro Woche	350,-
Kurs 2 MBSR-Achtsamkeits-Kurs 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06., 23.06. + Achtsamkeitstag am 13.06.	Di 18:30-21:00 Sa 11:00-15:00	05.05.2020	23.06.2020	8 Wochen 2,5 Std. pro Woche	350,-
Kurs 3 MBSR-Achtsamkeits-Kurs 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12. + Achtsamkeitstag am 05.12.	Di 18:30-21:00 Sa 11:00-15:00	27.10.2020	15.12.2020	8 Wochen 2,5 Std. pro Woche	350,-
Offene Achtsamkeitstage zur Vertiefung für alle, die MBSR kennen, oder zum Kennenlernen für Menschen, die mind. 20 Min. „sitzen“ können. Übungen: Body Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation, Yoga, Metta-Meditation.	Sa 11:00-15:00	am 11.01., 04.04., 15.08., 26.09. und 14.11.2020		4 Stunden	25,-

NEU AB FEBRUAR 2020

Diese MBSR-Achtsamkeits-Kurse finden online life statt:

Mehr Information und Anmeldung unter:
www.mbsr-achtsamkeit.com

	Datum	Uhrzeit
Online-Kurs 4	Mi 05.02.- 25.03.	10:00 - 12:30
Online-Kurs 5	Do 06.02. - 19.03.	18:30 - 21:00
Online-Kurs 6	Mo 04.05.-22.06.	18:30 - 21:00
Online-Kurs 7	Mi 06.05. - 24.06.	10:00 - 12:30
Online-Kurs 8	Mi 28.10. - 16.12.	10:00 - 12:30
Online-Kurs 9	Do 29.10. - 17.12.	18:30 - 21:00



Der MBSR-Kurs umfasst folgende Themen:

- BodyScan, Wahrnehmung des Körpers
- Meditation mit Achtsamkeit auf den Atem
- Achtsame Dehn- und Körperübungen (Hata Yoga)
- Meditation in Ruhe und in Bewegung (sitzen, gehen, stehen)
- Meditation zu Liebevoller Güte (Metta)
- Kognitive Auseinandersetzung mit stressbezogenen Themen
- Transfer der Inhalte in den privaten und beruflichen Alltag

AB FEBRUAR 2020

MBSR-ONLINE-LIFE KURSE

MBSR Achtsamkeit leicht von zu Hause aus lernen.

Mehr unter www.mbsr-achtsamkeit.com