



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 2025 in Rheinbach	Uhrzeit	Beginn	Ende	Dauer	Kursgebühr
Kurs 1 MBSR-Achtsamkeits-Kurs Di: 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04.2025 + Achtsamkeitssamstag am 22.03.2025	18:30-21:00 11:00-16:00	11.02.2025	01.04.2025	8 Wochen 2,5 Std. pro Woche	350,-
Kurs 2 MBSR-Achtsamkeits-Kurs Di: 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 05.08., 12.08., 19.08.2025 + Achtsamkeitssamstag am 09.08.2025	18:30-21:00 11:00-16:00	01.07.2025	19.08.2025	8 Wochen 2,5 Std. pro Woche	350,-
Kurs 3 MBSR-Achtsamkeits-Kurs Di: 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12.2025 + Achtsamkeitssamstag am 29.11.2025	18:30-21:00 11:00-16:00	21.10.2025	09.12.2025	8 Wochen 2,5 Std. pro Woche	350,-
Offene Achtsamkeitssamstage 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.				11:00-15:00 Uhr am 01.02., 12.04., 10.05., 21.06., 23.08. und 11.10.2025	4 Stunden 25,-

NEU: Bei Bedarf können die Kurse auch online mitgemacht werden.

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

Zusätzliche Kurse bitte von der Webseite entnehmen.
www.beratung-reichert.de www.mbsr-achtsamkeit.com

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

Der MBSR-Kurs umfasst:

- 8 Wochen lang ein wöchentliches Gruppentreffen von 2,5 Stunden.
- Einen Achtsamkeitstag (sechs Stunden)
- Ein Vorgespräch und ein Nachgespräch
- Das Üben zu Hause anhand von MP3 Dateien zum Herunterladen z.B. aufs Handy und Arbeitsmaterialien.

Gruppengröße: max. 6 TeilnehmerInnen. Eine Ratenzahlung ist möglich. Ein Vorgespräch ist notwendig. Dieses wird individuell verabredet. Vereinbaren Sie bitte rechtzeitig vor Kursbeginn einen Termin mit mir.

Investition: 350,- (Originalpreis 400,- minus Zuschuss 50,-)

Lernen Sie sich gut zu fühlen.

Mit MBSR Achtsamkeitstraining in 8 Wochen entspannter, präsenter und gelassener sein.



PSYCHOHYGIENE

Blockaden und alte Muster erlösen

Das Aussprechen der eigenen Ängste, Zweifel und Sorgen, der innere Ruf nach Spiritualität, Abschied und Neubeginn, Transformation der alten Hindernisse, etc. ... Sich so zeigen, wie wir wirklich sind, hindernde Einstellungssätze, Muster, Überzeugungen, die unbewusst einschränken erkennen. Im Zeigen der eigenen Verletzlichkeit macht man sich frei von Rollen und Masken des Alltags. Das ist sehr heilsam!

Raum für Austausch – Reflexion – Fühlen – Meditationen in Stille (angeleitet) – Meditationen in Aktion (Dynamische, Kundalini) – Holotropes Atmen – Innere Kind Arbeit – EFT Klopfen – Lachen – weinen – laut und in Stille sein....

1 x monatlich über 4 Monate jeweils montags um 19.00 Uhr
 Kosten pro Kurs 100,- € (pro Abend 25,-)

Kurs 1 Mo: 24.02., 24.03., 28.04. und 26.05.2025

Kurs 2 Mo: 28.08., 22.09., 03.11. und 01.12.2025