



MBSR – STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein Programm zur Schulung von Achtsamkeit, das von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde, und der am besten empirisch belegte Achtsamkeitsansatz. Das achtwöchige Trainingsprogramm beinhaltet meditative Übungen in Ruhe (Sitzmeditation, Body Scan) und Bewegung (Gehmeditation, Körperübung) und wird durch wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Psychologie und Medizin ergänzt.

MBSR ist für alle Menschen geeignet, die effektive Methoden zur Stressbewältigung und zum Erhalt der inneren Balance in ihrem alltäglichen Leben suchen.

Zentrale Themen des MBSR Programms sind Umgang mit Stress, Umgang mit schwierigen Gedanken und Emotionen, achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge und Kultivierung von Selbstmitgefühl.

Kursablauf

- Kostenfreies individuelles Vorgespräch
- 8 Termine zu jeweils 2,5 Stunden
- 1 Tag der Achtsamkeit (Dauer 6 Stunden)
- Eigene Übungspraxis mit zur Verfügung gestellten Audioanleitungen und begleitenden Kursunterlagen

Kurstermine

- 8 Termine im März/April 2020,
Dienstags 10.03. – 28.04.2020, 18.30 – 21.00 Uhr
- Tag der Achtsamkeit: 18.04.2020, 10.00 – 16.00 Uhr

Kosten

- 270 Euro (Ermäßigung nach Absprache möglich)

Informationsabend zum Kurs

- 18.2.2020, 18.30 – 19.30 Uhr (kostenfrei)

Kursleiterin

Dipl.-Psych. Ga Young Shim

- Psychologische Psychotherapeutin
- Achtsamkeitslehrerin



Veranstaltungsort

- Klinik Pacelliallee
Pacelliallee 6, 14195 Berlin
(U3 Podbielskiallee, Bus 110 Bernadottestr.)

Anmeldung

- Über Kontaktformular auf www.mindfulplace.de
- Oder per Email an shim@mindfulplace.de

Weitere Informationen: www.mindfulplace.de