

## Kursleitung

Schein Monika

Dipl. Physiotherapeutin  
Instruktorin für Breema®  
Körperarbeit

Therapeutin für Biodynamische  
Craniosacral-Therapie  
MBSR Lehrerin in Ausbildung



**MBSR**

## Termine für den MBSR Kurs

### Informationsabend zum Kurs (kostenfrei)

- 28. März 2018 um 19:45 Uhr - 20:15 Uhr  
Anmeldung erbeten. Informationen zum Kurs  
ansonsten gerne auch telefonisch

### Termine des MBSR 8 - Wochen - Kurs

- Beginn: 13. April 2018
- 8 wöchentliche Nachmittagstermine
- jeweils freitags von 15:30 bis 18:00 Uhr
- Tag der Achtsamkeit am 19.05.2018 (Samstag)  
von 9:00 bis 15:00 Uhr

### Teilnehmerzahl

- maximal 7 Teilnehmer/innen

### Kursort (auch Informationsabend)

Hebammenpraxis Stuttgart - Mitte,  
Gaisburgstraße 12c, 70182 Stuttgart

5 Minuten Fußweg von der Haltestelle Olgaeck  
(Stadtbahn U5, U6, U7, U12, U15, Bus 42, 43)

### Kursgebühr

- € 250,00 (inklusive umfangreicher Unterlagen  
und Anleitungen auf CDs oder als MP3 )

### Information & Anmeldung

- bitte telefonisch unter 0157 - 845 18 111 oder  
per E-Mail an [info@praesent-im-moment.de](mailto:info@praesent-im-moment.de)

# Stressreduktion durch Achtsamkeit

nach Prof. Jon Kabat-Zinn



## MBSR 8 - Wochen - Kurs

**13. April 2018 - 1. Juni 2018**

in der Hebammenpraxis Stuttgart-Mitte  
Infoabend: 28. März

## Warum Achtsamkeit?

Nicht selten empfinden wir sowohl äußere Anforderungen in Alltag und Beruf, als auch eigene Ansprüche uns selbst gegenüber als chronischen belastenden Druck. Wir erkennen irgendwann, dass wir im Alltag nur noch reagieren und funktionieren, uns selbst dabei nicht mehr wirklich spüren und uns geistig und körperlich erschöpft fühlen.

An diesem meist unbewussten „Autopiloten“ setzt die im Kurs vermittelte Achtsamkeitsschulung an, welche eine aufmerksame Haltung sowohl dem eigenen Körper als auch dem Leben, unseren Wünschen und Bedürfnissen gegenüber zum Ziel hat. Diese ist geprägt durch eine offene, annehmende und nicht-wertende Wahrnehmung von dem was gerade ist.



**MBSR**

## Das 8 - Wochenprogramm

Der Einstieg in diesen Übungs- und Erfahrungsweg erfolgt auf Grundlage eines von Prof. Jon Kabat Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelten Programms zur Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness Based Stress Reduction / MBSR). Dieses umfasst:

- 8 Termine je 2,5 Stunden (1 x pro Wo.)
- ein Tag der Achtsamkeit (6 Stunden)

### Inhalte und Methoden

- achtsame Körperwahrnehmung in Ruhe (Bodyscan)
- achtsame Körperwahrnehmung in Bewegung (sanfte Yogaübungen)
- Achtsamkeitsübungen im Sitzen und im Gehen
- Kurzvorträge, Impulse und Übungen zu den Themen Achtsamkeit im Alltag
- Integration von Übungen in Alltagssituationen
- gemeinsames Erforschen und Reflektieren auf der Erfahrungsebene
- tägliche, regelmäßige Praxis zuhause

## Voraussetzungen

Die im Kurs vermittelten Übungen sind ohne Vorkenntnisse leicht durchführbar. Für das Erleben der Kursinhalte im Alltag ist eine regelmäßige Praxis außerhalb des Kurses wichtig (ca. 20 bis 45 Minuten pro Tag).

## Zielgruppe

Das Kursangebot richtet sich an alle Menschen die sich durch das Thema Achtsamkeit angesprochen fühlen und an all diejenigen die ein selbstwirksames Werkzeug zur Unterstützung ihres eigenen Heilungsprozesses suchen.

