

# Achtsamkeitstraining/MBSR

## MindfulnessBasedStressReduction: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

in Kooperation mit MundWerkStatt e.V.



Bildquelle: [www.commons.wikimedia.org](http://www.commons.wikimedia.org)

Achtsamkeit bemerkt, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht und schenkt der momentanen Erfahrung Aufmerksamkeit - bewusst und ohne zu bewerten.  
Im MBSR/ Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Training setzen wir uns auf eine sehr direkte Art und Weise mit der Erfahrung und Realität von Stress auseinander.  
Wir lernen den Einfluss von Stress auf unser Leben, unsere Beziehungen und unser Verhalten klar zu sehen. Die tägliche Achtsamkeitspraxis fördert dieses klare Sehen.  
Dadurch sind wir in der Lage - nicht nur in Stresssituationen - auf hilfreiche und gesündere Weise zu reagieren. So fördert MBSR ein bewusstes und selbstbestimmtes Leben.

### **MBSR – Training** beinhaltet:

- 8 Trainingseinheiten à 2,5h
  - 1 Achtsamkeitstag à 6,0h - 7,0h (insgesamt 26 Ustd.) und
  - ein Arbeitshandbuch und Audioübungsanleitungen sowie
  - ein individuelles Vor- und Nachgespräch (15-20 Minuten)
- zur Klärung inhaltlicher Fragen und der Motivation sowie zur Rückschau und Würdigung des Erreichten.

Kurszeiten: donnerstags; **18:00 – ca. 20:30**

8 Kurstermine : **23.5.; 30.5.; 6.6.; 20.6.; 27.6.; 4.7.; 11.7.; 18.7.;** (25.7. Ersatztermin)

Achtsamkeitstag: Sa. **13.7.** von 10:00 – 16:00/17:00

Teilnehmeranzahl: 4 - 8

Kursleitung: Michaela Werner  
(Homepage: <https://achtsamkeit-kraft-des-jetzt.jimdo.com>)

Kosten: **€ 260,-** zzgl. **€ 15,-** Materialkosten

Veranstaltungsort: MundWerkStatt, WieslocherStr. 16, 69231 Rauenberg

Anmeldung: für das obligatorische Vorgespräch  
bis zum **12.5.19** unter  
Mail: [michaelawerner@live.de](mailto:michaelawerner@live.de) oder  
Tel.: 06222 – 9583429; mobil: 0160 91 46 76 44

