



Stress bewältigen durch die Praxis der Achtsamkeit im MBSR-Kurs (nach Jon Kabat-Zinn)

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein - bewusst im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen.“

Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit kann trainiert werden und dabei helfen, nicht nur dem ganz normalen Alltagswahnsinn anders zu begegnen, sondern auch ein tieferes Verständnis unserer selbst und unseres Umgangs mit den täglichen Anforderungen zu gewinnen.

Dazu üben wir im MBSR Kurs (MBSR steht für **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction) auf vielfältige Weise, unsere Gedanken, Gefühle und unseren Körper aufmerksam wahrzunehmen, ohne das, was wir wahrnehmen, zu bewerten oder zu beurteilen. Außerdem befassen wir uns auf vielfältige Weise mit den Themen Wahrnehmung und Stress.



Kursangebote

**Achtsamkeitstraining
zum Kennenlernen**

**Achtsamkeitstraining im
klassischen 8-Wochen-
Programm (MBSR-Kurs)**

**„Am Ball bleiben“ – einmal
im Monat für Menschen,
die bereits ein 8-Wochen-
Programm absolviert haben**

Ort der Veranstaltungen
Burtscheid und Frankenberger Viertel

Kursleiterin
Heike Albert
Pädagogin, MBSR Lehrerin

Termine, weitere Informationen
und Anmeldung unter
Tel.: 0173 71 40 645
achtsamkeitundlachen@gmail.com
www.achtsamkeitundlachen.de