

MBSR - KOMPAKTKURS | Stabilität und Gelassenheit im Alltag

4 Wochen-Kompaktkurs: 4 Termine à 3 Stunden zur Unterstützung der Stressbewältigung und Regulation belastender Herausforderungen im Lebensalltag mit der Praxis von Achtsamkeit.

Zunehmender Zeitdruck und Informationsflut, Unsicherheit und mangelnde Wertschätzung führen zu Stress und Erschöpfung. Auch innere Dialoge und mangelnde Selbstreflexion können diesen Druck enorm steigern. Die Übung der Meditation in Stille und ruhiger Bewegung ermöglicht, die eigenen Stressmuster zu erkennen und Resilienz zu fördern.

Der Kurs eignet sich für alle, die das bewährte evidenzbasierte 8-wöchige MBSR-Programm kennenlernen oder auffrischen und vertiefen möchten, um zu lernen, wie wir Stress und Überforderung in unserem Alltag hilfreich begegnen können. MBSR – mindfulness based stress reduction – ist ein wissenschaftlich fundiertes und standardisiertes Übungsprogramm, dessen Struktur und wesentliche Inhalte in diesem Kompaktkurs vermittelt werden. Der Fokus liegt auf dem erfahrungsbasierten Üben und dem Transfer in das berufliche und private Leben.

4 Abende jeden Dienstag vom 22.11. bis 13.12.2022 von 18-21 Uhr

Inhalt und Ablauf

Inhalte und Ablauf des 8-Wochen-Programms MBSR werden zusammengefasst und praktikabel vermittelt. Durchwoben von kurzen theoretischen Inputs werden wir viel gemeinsam praktizieren, uns austauschen und erforschen, wie sich die Praxis in den Alltag integrieren lässt.

Alle Themen der 8 Kursmodule werden berührt und alle wesentlichen Übungen praktiziert.

Entscheidend und sehr erwünscht ist eine aktive Teilnahme und das Commitment zur möglichst täglichen eigenständigen Übung von mindestens 30-50 Minuten täglich. Dafür werden Anleitungen in schriftlicher Form und als Audiodateien bereitgestellt

Was Du lernst

- Grundlagen zu Achtsamkeitspraxis, was es ist und was nicht
- Bewusstere Wahrnehmung und mehr Wahlfreiheit Umgang mit Herausforderungen
- Unterschiedliche methodische Zugänge: Bodyscan, Gehmeditation, achtsame Bewegung und Selbstreflexions-Übungen zur Stärkung der Resilienz
- Aufbau eigener Übungspraxis und Transfer in den Alltag und beruflichen Kontext

Termine

Di, 22.11./ 29.11./6.12./13.12. Jeweils von 18-21 Uhr online

Referentin

Sabine Hanna Witte, Diplom-Psychologin, Systemische Therapeutin, Achtsamkeitstrainerin, Time To Think-Coach und Facilitator

Weitere Informationen: www.mindful.berlin und www.compassion.berlin

Teilnahmegebühr / Investition

280€ + MwSt (inkl. Materialien: Handout, Audiodateien)

Veranstaltungsort

Online ZOOM

Ermäßigung ist auf Anfrage möglich, bitte spricht mich an!

Anmeldung und Kontakt

Sabine Hanna Witte . mail@mindful.berlin . 0177 7888988