

Christine Schwieger

Yoga-Lehrerin
MBSR-Lehrerin
HP für Psychotherapie

Tel.:0711-3804476
Ludwigsburger Str.211
70435 Stuttgart

MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction- Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

MBSR ist ein wissenschaftlich fundiertes, effektives und ganzheitliches Übungsprogramm zur Stressreduktion und in seiner positiven Wirksamkeit auf die Gesundheit und die Lebensqualität durch wissenschaftliche Studien mehrfach belegt.

Herzstück dieser Praxis ist die Achtsamkeit, eine bewusste Art des Seins, die sich einstellt durch eine gerichtete Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick und die nichtwertende Wahrnehmung und Akzeptanz, dessen was ist.

Zur Schulung der Achtsamkeit werden im Kurs verschiedene Meditationen und Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen und Gehen sowie achtsamer Yoga unterrichtet. Durch die Integration in den Alltag wirken sich diese formalen Achtsamkeitsübungen nachhaltig positiv auf die Gesundheit, die Lebensqualität und das Stresserleben aus.

Im Kurs gibt es Anregungen für Achtsamkeit im Alltag, die sogenannte informelle Praxis. Weitere Kursinhalte sind Kurz- Vorträge u.a. zu den Themen Stress und Kommunikation und reflektierende Gespräche. Die Übungserfahrungen können in der Gruppe ausgetauscht werden, und es kann so eine motivierende Atmosphäre der gemeinsamen Erfahrung und der gegenseitigen Unterstützung entstehen. Im Besonderen ist das achtsamkeitsbasierte Stressbewältigungsprogramm für Menschen entwickelt worden, die unter beruflichem oder privatem Stress, unter chronischen Schmerzen oder chronischen Krankheiten leiden. Der Kurs ist aber ebenso geeignet für Menschen, die offen sind für neue Wege und Erfahrungen und etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit tun wollen, sich lebendiger fühlen wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Decke, eine Yoga- Matte, Schreibzeug

Nächste Termine:

Info-Abend: 26.04.2019, 19.30-21.00 Uhr, Praxis Unterländerstr.70, 70435 Stuttgart

MBSR-8-Wochen-Kurs:

Montags jeweils von **18.30 Uhr-21.00 Uhr**
06.05./13.05./20.05./27.05./03.06./24.06./01.07./08.07.2019
Achtsamkeitstag: **30.06.2019, 10.00-17.00 Uhr**

MBSR-6 Tage-Ferien-Kompaktkurs:

Sonntag, 01.09., 16.00 Uhr – Freitag, 06.09.2019, 13.00 Uhr
Der Kompaktkurs findet im naturnahen, ruhig gelegenen Seminarhaus „Lindenhof“ bei Möhringen am Rande der schwäbischen Alb statt.

MBSR-Wochenend-Kompakt-Kurs:

Samstags jeweils von **10.00-12.30 Uhr und 13.30-16.00 Uhr**
14.09./21.09./12.10./26.10.2019
Achtsamkeitstag: **16.11.2019, 10.00 Uhr-17.00 Uhr**

Anmeldung: Voraussetzung für die Teilnahme an einem MBSR-Kurs ist ein telefonisches Vorgespräch, die Anmeldung erfolgt verbindlich durch die Zahlung der Kursgebühr

Kosten: 350 € inkl. aller Termine, Vor- und Nachgespräch und der Kurs-Materialien (Skript, 3 Übungs-CDs)

Ort: Die Kurse finden in der Gemeinschaftspraxis Adolfstr.20 in 70608 Kornwestheim statt.