

*Mindfulness Based Stress Reduction - Stress bewältigen mit Achtsamkeit

MBSR-Kurse 2020 in Berlin - Achtsam ins Wochenende

Zeit und Format: Pro Kurs 8 Termine freitags (Kurs 1) oder samstags (Kurs 2) ab 24/25.01. bis 13./14.3.2019, jeweils von 18:30-21:00 Uhr (Kurs 1) / 10:00-12:30 Uhr (Kurs 2). Zusätzlich ein Termin am Sonntag von 10:00-15:00 Uhr (Kurs 1: 8.3. / Kurs 2: 1.3.). Kleine Gruppen (5-8 Personen) für mehr Raum zur Selbsterfahrung, Lernen im Austausch, zur individuellen Förderung.

Vorteile von MBSR - Praxis innerer Freiheit:

- ◆ Achtsamkeit als wirksame Methode zur Stressbewältigung erlernen und in den Alltag integrieren.
- ◆ Stress, Impulsivität und Gedankenkreisen reduzieren - Innere Ruhe und Sicherheit, Konzentration und Körpersensibilität, Selbstwahrnehmung und Stressverstehen, Selbstbewusstsein und Gelassenheit sowie Lebensqualität und Wohlbefinden fördern.
- ◆ Das MBSR-Kursprogramm ist ein in zahlreichen internationalen Studien bestätigtes Verfahren zur effektiven Linderung von Stress und chronischem Schmerzerleben.
- ◆ Didaktisch abwechslungsreich, Gesundheitswissen kompakt und multimedial aufbereitet. Achtsamkeit üben wir mit Herz und Verstand, mit dem ganzen Körper und allen Sinnen.
- ◆ Meditationen im Sitzen, im Gehen, im Liegen, im Yoga und ganz wesentlich: im Alltag. Mit detaillierter Anleitung step by step in die heilsame Stille eintauchen (Übungen von 1-45 Minuten Länge).
- ◆ Ein gemeinsames Üben in offenem und motivierendem Dialog, weltanschaulich offen vermittelt.
- ◆ Einen Raum der unmittelbaren Selbstbegegnung kennenlernen, Zeit für sich Selbst finden.

Kursbeitrag: 330 EUR + freier Beitrag* bei insg. 25 UE (je 60 Minuten). Ermäßigung auf Anfrage, Kassenzuschuss bis 80 % möglich. Beinhaltet ein Anmeldegespräch, Online-Coaching und Kursmaterialien (Detaillierte Audio-Anleitungen und Übungshandbuch).. *Bei Kursende. Empfehlung: 10-30 Euro.

Kursleitung: Martin Schmid, Psychologe (Dipl.) und Berater für Betriebliches Gesundheitsmanagement, Trainer für Stressprävention (n. Prof. Kaluza, Uni Marburg), MBSR-Kursleiter (Lehrgang bei Béatrice Heller, Center for Mindfulness Zürich). Förderung und Weitergabe von Achtsamkeit im klinischen und betrieblichen Kontext seit 2013. Zen und Vipassana-Praxis seit 2007. Die Kursinhalte werden psychologisch fundiert und in nicht-religiösem Kontext vermittelt.

Kontakt: Rufen Sie mich gerne unverbindlich an oder schreiben Sie mir per E-Mail: info@freigeist-mbsr.de | 0176-2582-0582



 FREIGEIST - MBSR*
Raum für Achtsamkeit

Martin Schmid
Psychologe und Trainer für Stressprävention

Heinrich-Roller-Str. 17
10405 Berlin - Prenzlauer Berg
www.freigeist-mbsr.de