

## \*Mindfulness Based Stress Reduction - Stress bewältigen mit Achtsamkeit

### Erster MBSR-Kurs 2018:

#### „Mindful Weekender - Achtsam ins Wochenende“

**Zeiten:** 8 Termine freitags von 17-19:30 Uhr und 1 Termin samstags (10:00-15:00 Uhr). Im Zeitraum 02.02.–23.03.2018. Die genauen Uhrzeiten sind je nach Bedarf der Gruppe noch flexibel. Präferenz bitte bei der Anmeldung angeben. Weitere Kurse und fortlaufende Angebote ab März 2018.

**Format:** Kleine Gruppen (max. 6 Personen) für mehr Raum zur Selbsterfahrung und Entspannung. Der erste Kurs in 2018 bildet zugleich den Abschluss einer 2-jährigen MBSR-Ausbildung und kann daher zu besonderen Konditionen angeboten werden.

**Inhalt:** Achtsamkeit ist wie ein konstantes Fragen im Fluss: „Was geschieht in diesem Moment?“ Meditationstechniken ermöglichen die Kultivierung von innerer Ruhe und Sicherheit als Voraussetzung für ein freies Erforschen und Annehmen momentaner Gedanken, Emotionen und Körpersignale. Achtsamkeit wird in der Stille und in Bewegung, mit Herz und Verstand, mit dem ganzen Körper und allen Sinnen geübt. Dabei werden grundlegende menschliche Fähigkeiten gefördert: Aufmerksamkeitsregulation und Selbstwahrnehmung, Geduld, In-Kontakt-Sein und Selbstakzeptanz. Zwischen Reiz und (Stress-)Reaktion liegt dabei ein Raum, worin unsere Entscheidungsfreiheit und Entwicklung begründet ist. Achtsamkeit füllt diesen Raum mit Licht und Klarheit. Das MBSR-Kursprogramm ist ein in zahlreichen Studien bestätigtes Verfahren zur effektiven Linderung von Stress und chronischem Schmerz.

**Kursbeitrag:** 240 EUR (statt 340) bei insg. 25 UE (je 60 Minuten). Beinhaltet Einzelgespräch im Vorfeld, kursbegleitend Coaching online sowie Kursmaterialien (Audio u. Text, Übungen u. Impulsvorträge).

**Kursleitung:** Martin Schmid, Psychologe und Berater für Betriebliches Gesundheitsmanagement (GKV), Trainer für Stressprävention (n. Prof. Kaluza, Uni Marburg), MBSR-Kursleiter in Ausbildung (Lehrgang 2017 bei Béatrice Heller, Center for Mindfulness Zürich). Förderung und Weitergabe von Achtsamkeit im klinischen und betrieblichen Kontext seit 2013. Eigene Zen, Taichi und Vipassana-Praxis seit 2007. Die Kursinhalte werden psychologisch fundiert und weltanschaulich offen vermittelt.



„Ich schließe meine Augen, um zu sehen.“ (Paul Gauguin)

**Kontakt:** Sie können mich bei Interesse gerne unverbindlich anrufen oder eine E-Mail senden:  
0176-2582-0582 | martin.schmid@live.de | www.freigeist-mbsr.de (ab 2018)  
Aktuell: [www.psychologenportal.de/karte/Martin-Schmid.html](http://www.psychologenportal.de/karte/Martin-Schmid.html)

FREIGEIST - MBSR\*  
Raum für Achtsamkeit

Martin Schmid  
Psychologe und Trainer für Stressprävention

Heinrich-Roller-Str. 17  
10405 Berlin - Prenzlauer Berg