

*Mindfulness Based Stress Reduction - Stress bewältigen mit Achtsamkeit

MBSR-Kurse 2018 in Berlin: „Achtsam ins Wochenende“

Zeit und Format: 8 Termine freitags von 07.09.–26.10.2018, jeweils von 18:30–21:00 Uhr. Zusätzlich ein Termin Samstag 13.10. von 10:00–15:00 Uhr. Kleine Gruppe (max. 6 Personen) für mehr Raum zur Selbsterfahrung und individuellen Förderung.

Vorteile von MBSR – Einführung in die Praxis innerer Freiheit:

- ♦ Achtsamkeit als wirksame Methode zur Stressbewältigung erlernen und in den Alltag integrieren.
- ♦ Stress, Impulsivität und Gedankenkreisen reduzieren – Innere Ruhe und Sicherheit, Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein, Gelassenheit, Konzentration und Wohlbefinden fördern. Das MBSR-Kursprogramm ist ein in zahlreichen internationalen Studien bestätigtes Verfahren zur effektiven Linderung von Stress und chronischem Schmerz.
- ♦ 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. Eine Form des Seins unabhängig der sozialen Rollen und Vernetzungen.

Kursbeitrag: 280 EUR (240 EUR ermäßigt) bei insg. 25 UE (je 60 Minuten). Ermäßigung auf Anfrage, Kassenzuschuss möglich. Beinhaltet ein Einzelgespräch im Vorfeld, Online-Coaching und Kursmaterialien (in Audio- und Textform).

Kursleitung: Martin Schmid, Psychologe 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 bei Interesse gerne unverbindlich an oder schreiben Sie mir eine E-Mail:

0176-2582-0582 | info@freigeist-mbsr.de |



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



FREIGEIST - MBSR*
Raum für Achtsamkeit



Martin Schmid
Psychologe und Trainer für Stressprävention

Heinrich-Roller-Str. 17
10405 Berlin - Prenzlauer Berg
www.FREIGEIST-MBSR.de