

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

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

**Zeit und Format:** 8 Termine freitags von 28.09.–16.11.2018, jeweils von 18:30-21:00 Uhr. Zusätzlich ein Termin Samstag 3.11. 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, Konzentration und Körpersensibilität, Selbstwahrnehmung und Stressverstehen, Selbstbewusstsein und Gelassenheit sowie 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 Vernetzung.

**Kursbeitrag:** 280 EUR (240 EUR ermäßigt) bei insg. 25 UE (je 60 Minuten). Ermäßigung auf Anfrage, Kassenzuschuss möglich. Beinhaltet ein Einzelgespräch im Vorfeld zu Motivation und Zielen des Kurses, Online-Coaching und Kursmaterialien (Detaillierte Audio-Anleitungen und Übungshandbuch).

**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:  
mobil: 0176-2582-0582 | [info@freigeist-mbsr.de](mailto:info@freigeist-mbsr.de)



 FREIGEIST - MBSR\*  
Raum für Achtsamkeit

**Martin Schmid**  
Psychologe und Trainer für Stressprävention

Heinrich-Roller-Str. 17  
10405 Berlin - Prenzlauer Berg  
[www.FREIGEIST-MBSR.de](http://www.FREIGEIST-MBSR.de)