

# MBSR\*

# Achtsamkeitstraining

\*Mindfulness Based Stress Reduction  
/ Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

# Achtsamkeitstraining

Ein Achtsamkeitstraining auf Basis des wissenschaftlich fundierten Präventionsprogramms MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ermöglicht einen praxisnahen Einstieg in ein persönliches Stressmanagement. Es soll Sie als Teilnehmende befähigen, frühzeitig individuelle Anzeichen von Stress und Beanspruchung zu erkennen und präventiv zu handeln.

Dabei verbessern Sie gezielt Ihre:

- Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit
- Früherkennung und Reduktion von Stressreaktionen
- Differenzierte Selbstwahrnehmung (insb. körperlicher Stressanzeichen)
- Aufmerksamkeitsregulation und Fokussierung (insb. im Stress)
- Unterbrechung automatischer Stressverarbeitung und Stressverstärker (bspw. Nervosität, Gedankenkreisen, Wut/Angst, Übereilen, Selbstantreiben)
- Mentale Flexibilität und gesunde Distanzierungsfähigkeit
- Achtsame, freundliche Haltung sich selbst gegenüber



# Impulsvortrag mit Übungen

## Inhalte und Methodik:

- Gesundheitswissen zu Entstehung, Merkmale und Verarbeitung von Stress
- Angeleitete Meditationsübungen zur Förderung von Konzentration, Körpersensibilität und Bewusstseinsklarheit
- Sitz- und Gehmeditationen, Wahrnehmungsübungen, einfache Yoga-Übungen
- Achtsame Kommunikation in emotional anspruchsvollen Situationen



# Format und Trainer

## Format:

Empfohlene Gruppengröße: 12-18 Personen

Dauer: 60-90 Minuten

## Ihr Trainer:

Martin Schmid

Psychologe (Dipl.)

Berater für Betriebliches Gesundheitsmanagement

Zertifizierter Trainer für Stressprävention und MBSR



[www.freigeist-mbsr.de](http://www.freigeist-mbsr.de)

Heinrich-Roller-Str.17

10405 Berlin



Telefon:

+49176 2582 0582

E-Mail:

[info@freigeist-mbsr.de](mailto:info@freigeist-mbsr.de)