

# MBSR - Mindfulness-Based-Stress-Reduction

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mentales Training zum Stressabbau mit wissenschaftlich belegter Wirksamkeit

### Erleben Sie anhaltende Belastungen und Stress? Haben Sie das Bedürfnis besser damit umgehen zu können?

Unsere heutigen Lebens- und Berufswelten sind geprägt durch einen immer weiter steigenden Leistungs-, Zeit- und Veränderungsdruck, eine nie da gewesene Informationsflut sowie die Erwartung permanenter medialer Verfügbarkeit. All dies droht uns mental und emotional zu überfordern. Wir brauchen eine achtsame Anpassung unserer Denkgewohnheiten und unserer Fähigkeiten zur emotionalen Steuerung.

### Was ist MBSR?

Das MBSR-Achtsamkeitstraining wurde 1979 von Dr. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein weltanschaulich neutrales und besonders wirkungsvolles Training zur Stressbewältigung.

MBSR ist ein Übungsweg, um eine persönliche Bewältigungsstrategie für die Belastungen des Alltags zu erlernen und mit den Herausforderungen des Lebens besser umgehen zu können.

### Trainingsinhalte

- Achtsame Körperwahrnehmung (Body-Scan)
- Achtsamkeitsübungen im Sitzen (Sitzmeditation)
- Achtsame Übungen in Bewegung (sanfte Yoga-Übungen und Gehmeditation)
- Achtsamkeit im Alltag
- Impulsvorträge und Austausch in der Gruppe

*„Es ist faszinierend, wie veränderbar unser Gehirn und unser Empfinden sind. Wir selbst haben es in der Hand, eine aktive Rolle einzunehmen, unser eigenes Wohlbefinden zu erhöhen. Durch das Üben von Meditation können wir selbst unser Gehirn verändern und unsere Lebensqualität verbessern.“*  
Dr. Britta Hölzel, Hirnforscherin (Harvard Medical School)

### Anmeldung

Mit diesem Formular oder per Email an [info@hypno-sys.de](mailto:info@hypno-sys.de)

Name:

Email:

Telefon:

Datum:

Unterschrift:

Frank Rettweiler | PRAXIS FÜR SYSTEMISCHE PSYCHOTHERAPIE, HYPNOSE UND BERATUNG  
[www.hypno-sys.de](http://www.hypno-sys.de) | [info@hypno-sys.de](mailto:info@hypno-sys.de) | Tel.: 06205 / 3051934 | Mobil: 0172 / 5623749



### Kursformat und Termin

- Klassischer MBSR-8-Wochenkurs
- 8 wöchentliche Termine (18:30 – ca. 21:00 Uhr)
- 1 Tag der Achtsamkeit (Samstag 10:00 bis ca. 16:00)

### Kosten

- 320 € inkl. Handbuch und CDs
- Ermäßigung für Klientinnen/Klienten
- Individuelle Ermäßigungen unter Berücksichtigung der finanziellen Möglichkeiten  
(Soziales Honorar für Schüler, Auszubildende, Studenten und Personen mit angespannter finanzieller Situation)

### Zielgruppe

Menschen mit...

- dem Wunsch zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der Lebensqualität
- dem Bedürfnis nach einer Steigerung von Entspannungsfähigkeit, Ruhe und Gelassenheit
- stressbezogenen Symptomen u.a. Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Problemen, Schlafprobleme, Kopfschmerzen
- Burnout-Gefährdung, depressiven Verstimmungen, Depressions-Prophylaxe
- Ängsten, Phobien, Zwängen
- Chronischen Schmerzen, Ess-Störungen, Substanzabhängigkeiten (Alkohol, Nikotin)

### Wirksamkeit

Forschungsergebnisse belegen zahlreichen positive Effekte einer regelmäßigen Praxis: Entspannungsfähigkeit - Ruhe Gelassenheit - Geduld - Aufmerksamkeit - Konzentration - Gedächtnisleistung - Kreativität - emotionale Ausgeglichenheit - Empathie - Selbstvertrauen - innere Zufriedenheit