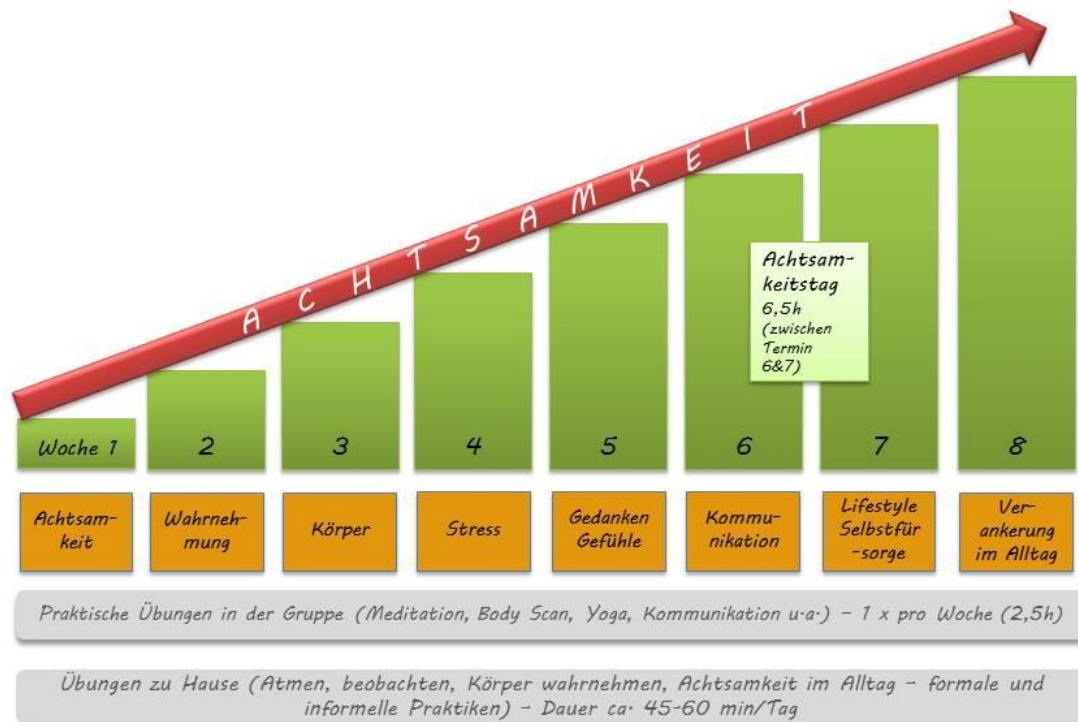


WIE IST EIN MBSR-KURS GESTALTET?

Ein MBSR-Kurs ist so angelegt, dass er den Teilnehmern **systematisch** ermöglicht, **eine eigene Achtsamkeitspraxis aufzubauen und zu vertiefen**. Dies geschieht in der Gruppe an 8 Terminen von je 2,5h und einem Achtsamkeitstag von ca. 7h. Hinzu kommt die selbstbestimmte Achtsamkeitspraxis im Alltag.

ABLAUF EINES 8 – WOCHEN MBSR - KURS



WAS PASSIERT IM DETAIL?

In jeder Kurseinheit praktizieren wir **formale Achtsamkeitsübungen**. Dies können z.B. Atem-, Sitz-, Gehmeditation, Yoga oder Body Scan sein. Es folgt ein **Austausch** über die eigene **Erfahrung** während der Übung und über die Praxis zu Hause. Diese Praxis kann z.B. Übungen wie die achtsame Ausübung einer Tätigkeit im Alltag, das Dokumentieren von Stressgeschehen oder schwierigen Kommunikationssituationen beinhalten.

Jede Woche hat ein Schwerpunktthema wie z.B. Stress-Physiologie, Umgang mit schwierigen Gefühlen oder achtsame Kommunikation. Die Themen werden anhand von Übungen erforscht. Theoretischer und wissenschaftlicher Hintergrund (interaktiv oder als Kurzvortrag) vertiefen das Thema und wir machen den Transfer in unseren Alltag.

Der MBSR-Kurs ist vor allem ein **praxisbezogener Kurs**, der sich immer wieder auf die konkrete Erfahrung der Teilnehmer bezieht. So wird es möglich, die „Autopiloten“ des Alltags zu entdecken. Er lässt uns unsere Gewohnheiten - gerade im Umgang mit Stress - erkennen und führt zurück in die Gegenwart und in unseren Körper und Geist.

MBSR ist keine Gruppentherapie oder Psychoanalyse. MBSR ersetzt nicht den Arzt oder Heilpraktiker. Wenn gesundheitliche Beschwerden vorliegen, sprechen Sie bitte vor Besuch eines Kurses mit Ihrem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker.

Noch Fragen? Sprechen Sie mich gern an.

Telefonisch: 040-41303438 oder 0172-4245747 oder per Mail: mail@gabriela.voss.de

Informationen zu meiner Person finden Sie unter www.gabrielavoss.de.