

**Training · Coaching · Veränderung****WAS IST MBSR?**

**MBSR** steht für **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) und ist für ein 8-wöchiges Kursformat.

Die Methode wurde in den 70er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Massachusetts (USA) entwickelt und seitdem in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen international erforscht.

MBSR ist ein Trainingsprogramm für unseren Geist. Die buddhistische Achtsamkeits-Meditation (Vipassana) und Elemente aus dem Yoga sind 2 wichtige Pfeiler dieser Methode. Ergänzt wird MBSR durch aktuelle Forschungsergebnisse aus Psychologie, Stressforschung und Neurowissenschaften.

MBSR ist frei von jeglicher weltanschaulicher oder religiöser Einstellung.

**WAS „KANN“ MBSR?**

- Oft kann eine **innere Ruhe** entstehen in der Sie eine **tieferer Wahrnehmung** für Ihre Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen erlangen.
- Daraus resultiert **mehr Klarheit** für Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Ziele.
- Es liegen zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen vor, die belegen, dass MBSR vielfach zu einer **Verringerung stressbedingter körperlicher und psychischer Symptome** führen kann. Insgesamt können sich mehr Gelassenheit und ein positives Selbstwert- und Körpergefühl einstellen.
- Die **vielen praktischen Übungen** helfen im Umgang mit Stress, Schmerzen, „schwierigen Emotionen“ (wie z.B. Wut, Trauer, Angst) und in herausfordernden Kommunikationssituationen. Alle Übungen können in Eigenregie zu Hause weiter geübt werden und sind somit ein **gutes Werkzeug für die Stärkung Eigenverantwortung**.

**FÜR WEN IST MBSR GEEIGNET?**

Für alle Menschen,

- die den Stress in ihrem Leben verringern und mehr Lebensqualität erlangen möchten.
- die aktiv für sich selber sorgen und bewusster leben möchten
- mit körperlichen Schmerzen, psychischen und/oder psychosomatischen Beschwerden.
- die eine sinnvolle Ergänzung zu einer medizinischen oder therapeutischen Behandlung suchen.

Noch ein Wort zu den Grenzen von MBSR. Es ist keine Heilbehandlung oder Therapie und ersetzt somit 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@gabrielavoss.de](mailto:mail@gabrielavoss.de)

Informationen zu meiner Person finden Sie unter [www.gabrielavoss.de](http://www.gabrielavoss.de).