

# MINDFUL EVENING NACH MBSR

Du suchst einen eigenen Weg mit Stressbelastungen in Beruf und Privatleben hilfreich umzugehen? Du möchtest bewusster und heilsamer mit Dir und Deinen Lebensumständen umgehen? Dann leiste Deinen persönlichen aktiven Beitrag zur Verbesserung deiner Gesundheit und Lebensqualität.

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein erfahrungsorientiertes, mehrtägiges Trainingsprogramm. Es vereint traditionelles Wissen über die positive Wirkung von Meditation, Geistesschulung und Körperarbeit mit modernen Erkenntnissen der Stressforschung, Psychologie und Kommunikationsforschung.

Wir schaffen Momente des Innehaltens, in denen wir uns selbst bewusster wahrnehmen können und uns Hier und Jetzt verankern. Mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis stärken wir unsere innere Haltung uns selbst gegenüber und unterstützen zudem eine gelassene und positive Grundhaltung. Steigere Deine Vitalität und Lebensfreude und fördere Klarheit und Konzentration. Verbessere dein Selbstvertrauen und starte mit mir gemeinsam in ein spannendes emotionales Erleben.

Die jeweiligen Trainingstage bestehen aus je einem kleinen theoretischen Teil, der als Vortrag oder Interaktion gestaltet wird und einem großem praktischen Teil. Der Schwerpunkt an den Trainingstagen von je 2 Stunden liegt auf praktischen Achtsamkeitsübungen wie Meditation, Atemübungen, Yoga und Übungen in Stille.

## 1. Abend

- \* Achtsamkeit - Lerne mit zielgerichteten Elementen im Hier & Jetzt zu sein
- \*Wahrnehmung - Entdecke deinen Anfänger-Geist

## 2. Abend

- \*Im Körper präsent sein - Akzeptiere das, was gerade Jetzt ist
- \*Stress/ Stressbewältigung - Begegne deinem eigenen "Stressteufel" und lerne ihm achtsam entgegenzutreten

## 3. Abend

- \*Mit Stress und schwierigen Gefühlen umgehen - Loslassen statt im Geist festhalten.
- \*(achtsame) Kommunikation - Finde die Sprache deines Herzens und deine ICH - Botschaften.

## 4. Abend

- \*Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge - Lerne besser mit dir umzugehen und auf deine Bedürfnisse zu hören
- \*Rückblick/Ausblick - Ein Brief an dich selbst