

Kursablauf und -termine:

Kurs zum Jahresbeginn 2019

- 1) Informationsabend am Donnerstag,
10. Januar 2019, 18:00 – 19:30 Uhr
- 2) 8-Wochenkurs: 8 Termine, immer Donnerstags,
vom 24. Januar 2019 bis 14. März 2019, 18:00 – 20:30 Uhr
- 3) Tag der Achtsamkeit
am Samstag, 02. März 2019, 10:00 – 17:00 Uhr

Kurs im Frühsommer 2019

- 1) Informationsabend am Donnerstag,
11. April 2019, 18:00 – 19:30 Uhr
- 2) 8-Wochenkurs: 8 Abendtermine, immer Donnerstags,
vom 02. Mai 2019 bis 27. Juni 2019, 18:00 – 20:30 Uhr,
(Pause am 6. Juni 2019)
- 3) Tag der Achtsamkeit
am Samstag, 15. Juni 2019, 10:00 – 17:00 Uhr

Kurs im Herbst 2019

- 1) Informationsabend am Donnerstag,
22. August 2019, 18:00 – 19:30 Uhr
- 2) 8-Wochenkurs: 8 Abendtermine, immer Donnerstags,
vom 5. September 2019 bis 31. Oktober 2019,
18:00 – 20:30 Uhr (Pause am 10. Oktober 2019)
- 3) Tag der Achtsamkeit
am Samstag, 19. Oktober 2019, 10:00 – 17:00 Uhr

Bitte melden Sie sich zum jeweiligen Infoabend an.
Am Ende des Infoabends können Sie entscheiden, ob
Sie an dem MBSR-Kurs verbindlich teilnehmen möchten.

Gruppengröße: max. 8 Teilnehmende

Kursort: Freiraum Achtsamkeit

c/o Seminarhaus KuKKuK
Ostpreußenstraße 66
65207 Wiesbaden-Rambach

**Kursleitung:
Andrea Anglhuber**



- Selbständig als Coach und Seminarleiterin seit 2007
- Ausbildung in MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn
- Ausbildungen in Coaching und integrativer Psychotherapie
- 10 Jahre Berufserfahrung als Personal- und Organisationsentwicklerin in Unternehmen
- Langjährige ZEN-Praxis

Weitere Infos und Anmeldung:

Andrea Anglhuber

Email: andrea.anglhuber@anglhuber-coaching.de
Mobil 0175-4676110
www.anglhuber-coaching.de
www.freiram-achtsamkeit.de

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Einladung zum
MBSR 8-Wochenkurs
(Mindfulness Based Stress Reduction)

Kurse im Jahr 2019

Lebe!
Gestern ist schon vorbei,
morgen kommt erst noch.
Heute ist der Tag,
jetzt der Augenblick.

(Noel Davis)

Erleben Sie Stress?

Möchten Sie ...

- aktuell belastende Situationen besser bewältigen?
- aus dem Hamsterrad aussteigen?
- nicht mehr so erschöpft sein?
- zwischendurch innehalten?
- mit sich selbst wieder mehr in Kontakt kommen?
- mehr Ruhe und Gelassenheit entwickeln?
- Ihr Leben bewusster und lebendiger gestalten?

... dann könnte jetzt der richtige Zeitpunkt sein, um einen MBSR-Kurs zu beginnen.

Was ist MBSR?

Mindfulness Based Stress Reduction bedeutet „**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**“.

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne sofort zu bewerten“ (Jon Kabat-Zinn)

Basierend auf altem Wissen über Yoga und Meditation sowie auf der modernen Stressforschung, wurde dieser Intensivkurs zur Stressbewältigung 1979 von Professor Dr. Jon Kabat-Zinn und seinem Team an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt.

Es ist ein alltagstaugliches, weltanschaulich neutrales Übungsprogramm, um Stress und Herausforderungen selbstverantwortlich und angemessen begegnen zu können.

Durch eine beständige Praxis der Achtsamkeit kann wieder mehr Zugang zu den eigenen Bedürfnissen, Lebendigkeit und Klarheit entstehen.

Die Wirksamkeit des Trainings wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen erforscht und nachgewiesen.

Inhalte des MBSR-8-Wochen-Kurses:

Schwerpunkt des MBSR-Kurses ist die Schulung der Achtsamkeit. Wir üben sie mithilfe folgender Praxisarten:

- Bodyscan (geführte Körperwahrnehmung)
- Achtsame Körperbewegungen
- Sitzmeditation
- Gehmeditation

Wir tauschen uns zu den Erfahrungen, die wir bei den Übungen machen, in der Gruppe aus.

Darüber hinaus widmen wir uns an jedem Kursabend einem Schwerpunkt-Thema: z.B. unsere Wahrnehmung, Kommunikation, Entstehung von Stress, Lebensstil.

Ihre Investition:

Tägliche Übungspraxis:

Sie sollten die Bereitschaft mitbringen, die Achtsamkeitsübungen während der Dauer des Kurses täglich 45 - 60 Minuten zu Hause zu praktizieren.

Kursgebühr: 320 € inkl. MwSt.

Reduzierter Preis für Auszubildende, Studenten, und Arbeitssuchende: 220 € inkl. MwSt.

Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen i.d.R. möglich. Auf persönliche Anfrage können wir eine Ratenzahlung vereinbaren.

Die Gebühr beinhaltet Übungs-CDs und Kursmaterial.