



MBSR

„Mindfulness Based Stress Reduction“ wird im Deutschen als „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ bezeichnet.

MBSR gilt weltweit als eines der besten Programme zur Stressbewältigung und Burnoutprävention.

Es ist wissenschaftlich umfassend erforscht und hält Einzug in die verschiedensten Gebiete, u.a. Medizin, Psychologie, Pädagogik und Wirtschaft.

Das Training wurde in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der „Stress Reduction Clinic“ der „University of Massachusetts“ in den USA entwickelt.

Die Basis des MBSR-Programms ist ein systematisches Training zum Erlernen von Achtsamkeit.

Achtsamkeit

Die Achtsamkeit erlaubt uns, uns selbst und die Welt auf eine lebendige und unmittelbare Weise zu erleben und mit unserem Körper, unseren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensmustern bewusst umzugehen. Damit schafft sie Zugang zu neuen Sichtweisen und unseren inneren Ressourcen.



„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“

Thich Nhat Hanh



„MBSR ist ein Training zur Selbsthilfe - ein Weg, um im Wirbelwind des Lebens zu stehen und unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Dabei werden gleichzeitig das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Stressresistenz gefördert.“

Sabrina Blau



Ein Weg zu mehr Gesundheit, Vitalität und Achtsamkeit im Alltag:

- ∞ Verbesserung der Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit
- ∞ Effektiverer Umgang mit Stresssituationen im Alltag und Beruf
- ∞ Wachsende Selbstakzeptanz und gestärktes Selbstvertrauen
- ∞ Nachhaltige Verringerung stressbedingter körperlicher und psychischer Symptome
- ∞ Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte
- ∞ Zunahme von Lebensfreude, Vitalität und Lebensqualität



Ein Training für Menschen, die

- ∞ unter hohem Leistungs- und Zeitdruck stehen
- ∞ Überlastung oder Erschöpfung verspüren
- ∞ Wege suchen, ihren beruflichen und privaten Stress besser zu bewältigen
- ∞ unter akuten oder chronischen Krankheiten leiden
- ∞ an stressbedingten Beschwerden leiden (z.B. Bluthochdruck, Schlafstörungen, innere Unruhe, Ängste, Migräne)
- ∞ eine Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung wünschen
- ∞ ihre Gesundheit und Selbstheilungskräfte erhalten oder verbessern möchten
- ∞ mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Lebensfreude erfahren möchten



Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern seine Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.“

Aaron Antonovsky



Trainingsinhalte

- ∞ Angeleitete Übungen zur Körperwahrnehmung
- ∞ Sanfte Dehnungs- und Yogaübungen
- ∞ Achtsamkeitsübungen im Liegen, Gehen und Sitzen
- ∞ Kurzvorträge und Gruppengespräche zu Schwerpunktthemen wie z.B. Umgang mit Stress, Schmerzen oder schwierigen Gefühlen
- ∞ Achtsame Kommunikation
- ∞ Integration von Achtsamkeit in den Alltag
- ∞ Erkenntnisse der modernen Stressforschung

Das 8-wöchige Trainingsprogramm

- ∞ Ein persönliches Vorgespräch
- ∞ 8 Termine mit je 2 ½ Stunden wöchentlich
- ∞ 1 Tag der Achtsamkeit von ca. 6 Stunden
- ∞ Kursunterlagen und CDs mit angeleiteten Übungen zur Integration der Programminhalte im Alltag
- ∞ Regelmäßiges selbstständiges Üben
- ∞ Ein persönliches Abschlussgespräch

Termine und Preise:

Bitte entnehmen Sie die aktuellen Termine und Kursgebühren meiner Webseite oder rufen Sie mich an.

Für Unternehmen biete ich In-House Trainings und Programme an.

Weitere Informationen und Angebote finden Sie auf www.AchtsamkeitsCenter.de



Zu meiner Person



Sabrina Blau

- ∞ Dipl.-Betriebswirtin (FH), Internationales Management
- ∞ Trainerin und Beraterin für Gesundheitsmanagement & Persönlichkeitsentwicklung
- ∞ Weiterbildung zur MBSR-Lehrerin am IAS (Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung) bei Dr. Linda Lehrhaupt
- ∞ Interkulturelle Kompetenzen durch mehrjährige Managementenerfahrung im Ausland
- ∞ Langjährige persönliche Meditations- und Yogaerfahrung
- ∞ Psychologische Ausbildung

Anmeldung & Information

AchtsamkeitsCenter

Sabrina Blau

Telefon: +49 89 21 55 32 212

info@achtsamkeitscenter.de

www.AchtsamkeitsCenter.de



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- MBSR -

nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn



„Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen sie zu reiten.“

Jon Kabat-Zinn

- ∞ **Burn-Out Prophylaxe**
- ∞ **Umgang mit Stress & anderen schwierigen Situationen erlernen**
- ∞ **Stärkung der Gesundheit und Selbstheilungskräfte**
- ∞ **Steigerung der Lebensqualität und Vitalität**
- ∞ **Gruppentrainings, Workshops, In-House Trainings & Einzel-Coaching**