



mbsr

achtsamkeitsbasierte Stressreduktion



Dieses effektive Anti-Stress-Programm ist ein Trainingsprogramm für unseren Geist und beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung. Damit wird eine größere innere Ruhe erreicht und gleichzeitig die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen vertieft. Wissenschaftlich fundierte Ansätze aus Psychologie und Stressforschung ergänzen das Programm. mbsr bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, schwierigen Kommunikationssituationen, schmerzhaften Emotionen oder körperlichen Schmerzen. Die Wirksamkeit für eine ganze Reihe von körperlichen und psychischen Faktoren ist sehr gut untersucht und bestätigt. In vielen Fällen sinkt der Blutdruck und die Erregung des vegetativen Nervensystems geht zurück.

Es stellt sich eine Beruhigung von Körper und Geist ein. Sie können aktiv Einfluss nehmen auf ihren eigenen Zustand und mit schwierigen Situationen beruflich und privat gelassener umgehen. Sie erreichen mehr Klarheit und Handlungsfähigkeit im Denken und Tun. Zahlreiche internationale Studien belegen die gesundheitsförderliche, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von mbsr. Die Methode wird weltweit in Unternehmen, im Gesundheitsbereich und in pädagogischen Einrichtungen erfolgreich angewendet. mbsr ist geeignet für alle Menschen, die nach effektiven Möglichkeiten der Stressbewältigung im Beruf und im Privatleben suchen.



Sie sind hier richtig, wenn Sie

- einen aktiven Beitrag zum Erhalt Ihrer Gesundheit und ihrer inneren Ausgeglichenheit leisten möchten
- erste körperliche/psychische oder psychosomatische Beschwerden empfinden, die durch Stress ausgelöst sein können

Bewusstes Steuern von stressauslösenden Gedanken und Verhaltensweisen durch

Bewusste Wahrnehmung des Körpers in Ruhe (Bodyscan)

Bewusste Wahrnehmung des Körpers in Bewegung (Yoga)

Meditation im Sitzen und Gehen



Achtsamkeit - praktische  
Umsetzung im ganz privaten Umfeld  
genauso wie im Unternehmen oder am Arbeitsplatz

Wie kann mbsr erlernt werden?

- In 8 aufeinanderfolgenden Terminen à 2,5 Stunden in einer Gruppe von 4-12 Personen, plus einem Achtsamkeitstag.
- Im Einzelcoaching
- In einem Kompaktkurs von 2 mal 2 Tagen

In allen Kursen erhalten Sie CD's mit Übungsanleitungen, die Ihren Lernprozess nachhaltig begleiten.



mbsr mit trainnovation

Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

# mbsr (engl.: mindfulness based stress reduction)

ist ein von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er Jahren in den USA entwickeltes

Programm zur Stressbewältigung durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit und durch Entwicklung,

Einübung und Stabilisierung erweiterter Achtsamkeit.





Trainnovation  
Sabina Hacker-Kollmar  
Auf dem Berg 17  
75181 Pforzheim-Würm

Telefon 07231-769777  
info@trainnovation.com  
www.trainnovation.com

Termine zu den nächsten Kursen erhalten Sie auf der Homepage  
[www.trainnovation.com](http://www.trainnovation.com) oder rufen Sie einfach an unter 07231-769777.