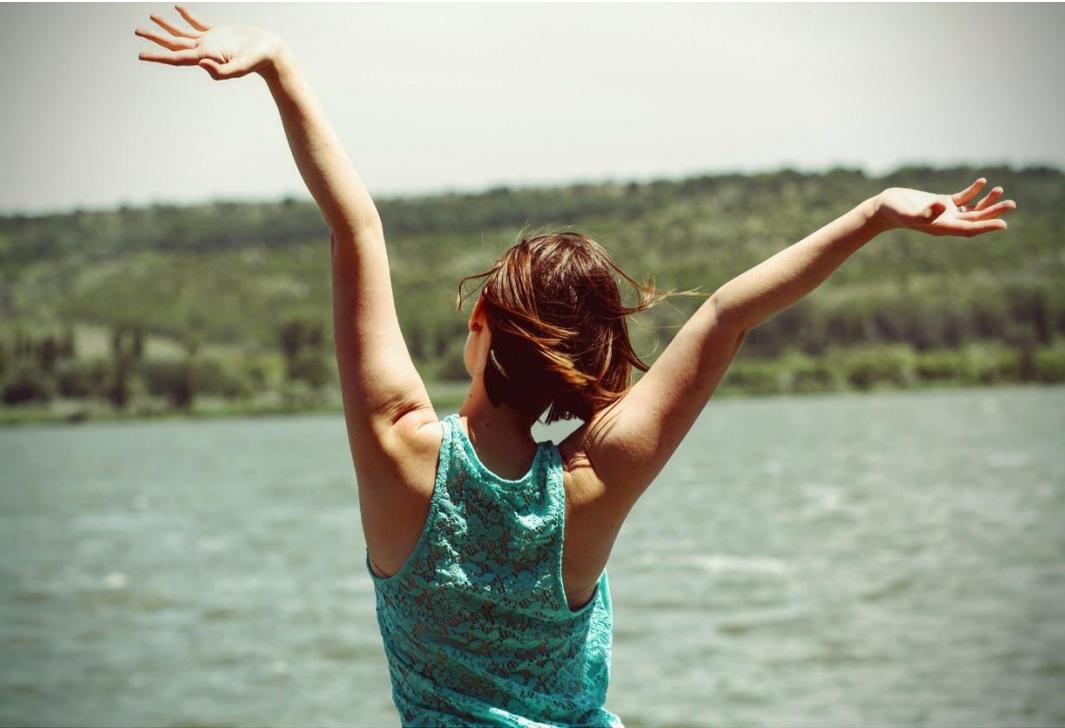


# Dem Stress begegnen mit Achtsamkeit

## MBSR: Engagiert sein und dabei in Balance bleiben

Das MBSR-Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung (Mindfulness-Based Stress Reduction) befähigt ganz praktisch dazu, eigene Stressauslöser sowie Wahrnehmungsmuster zu erkennen, die oft zur Stressfalle werden. Der Weg aus dem "Hamsterrad" wird geebnet und eröffnet neue Perspektiven sowie innere Ressourcen und Potentiale.



Mit einem Klick  
zur Anmeldung ↓

Inhouse Training

Offenes Seminar

Onlinetraining



Address



Date

Tausende von Studien belegen die hohe Wirksamkeit des MBSR-Trainings für eine effektive Stressreduktion mit sehr positiven Auswirkungen auf die Gesundheit. Dieses Training für den Geist verbindet meditative Übungen in Ruhe & Bewegung mit Ansätzen aus der Psychologie, der Stressforschung sowie den Neurowissenschaften.

### Inhalte:

- Achtsamkeit & Aussteigen aus dem Autopiloten
- Wahrnehmung und das autonome Nervensystem
- Besserer Umgang mit Stress und stressverschärfenden Gedanken
- Selbstregulation und Regulation von Gefühlen
- Achtsame und wertschätzende Kommunikation
- Selbstfürsorge im Alltag
- Wöchentliche Übungen (Meditation und Achtsamkeit) sowie ausführliches Workbook zur Implementierung neuer Kompetenzen zur Förderung der Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit

Dauer  
8 Termine &  
1 Tag

Zeit  
19:00 – 21:30

Trainer  
Katrin Luther