

## WAS IST MBSR?

**Mindfulness Based Stress Reduction** ist ein 8-wöchiges Achtsamkeitstraining für den Geist, das Dich dabei unterstützt, besser mit Stress und Herausforderungen des täglichen Lebens umgehen zu können.

Es verbindet dabei alte Weisheitstraditionen mit den modernen Erkenntnissen aus der Stressforschung.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die positive Wirkung des MBSR-Trainings auf die Gesundheit.

## KURSLEITUNG JOACHIM FRENZ



*„Aus ganzem Herzen leben.“*

### Wie unterstützt Dich MBSR?

MBSR hilft Dir:

- ▶ besser mit Stress, Krisen und Herausforderungen des täglichen Lebens umzugehen
- ▶ bei der Reduzierung von Ängsten, Unruhezuständen, Schmerzen, Erschöpfung und Burnout
- ▶ bei der Verbesserung Deiner Lebensqualität und Deinem Wohlbefinden
- ▶ bei der Stärkung Deiner Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz
- ▶ besser zu entspannen und mehr Energie zu haben

- ▶ Zertifizierter MBSR-Lehrer
- ▶ Zertifizierter Achtsamkeitslehrer
- ▶ Zertifizierter Anwender für Positive Psychologie
- ▶ Systemisches Coaching und Supervision

*„Ich bin sehr dankbar für einen neuen Weg, den ich bedingt durch eine persönliche Krise einschlug und der zu einer Art Lebenswende beigetragen hat. Mein tiefer Herzenswunsch ist es, Menschen einfühlsam in den Stürmen des Lebens zu begleiten, sie zu ermutigen und zu unterstützen, sich selbst tiefer kennenzulernen und ihr Leben neu zu entdecken.“*

### Kontakt und Anmeldung:

[www.achtsam-gluecklich-leben.de](http://www.achtsam-gluecklich-leben.de)  
[info@achtsam-gluecklich-leben.de](mailto:info@achtsam-gluecklich-leben.de)  
+49 (0) 179 69 63 649

*Ich freue mich auf Dich!*



**Joachim Frenz**  
achtsam. glücklich. leben.

## MBSR

MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
nach Dr. Jon Kabat-Zinn

**nächster Kursbeginn**  
ab 01. Mai 2020

## Vormittagskurs ab 01. Mai 2020

### Mai bis Juni 2020

Termine: 8 Kursvormittage,  
jeweils am Freitag 09.00 - 11.30 Uhr:  
01./ 08./ 15./ 22./ 29. Mai, 12./ 19./ 26. Juni  
+ Achtsamkeitstag (Tag in Stille):  
21. Juni 2020, 10.00 - 16.00 Uhr  
(der 05. Juni entfällt)  
Kosten: 400,- Euro (MwSt. befreit)

## Vormittagskurs ab 11. September 2020

### September bis Oktober 2020

Termine: 8 Kursvormittage,  
jeweils am Freitag 09.00 - 11.30 Uhr:  
11./ 18./ 25. September, 02./ 09./ 16./ 23./  
30. Oktober 2020 + Achtsamkeitstag (Tag in Stille):  
18. Oktober 2020, 10.00 - 16.00 Uhr  
Kosten: 400,- Euro inkl. (MwSt. befreit)

**Ort:** Praxis „KOPF AUS DEM SAND“  
Blutenburgstr. 96 · 80636 München  
U-Bahn: U1 Maillingerstraße

### Darin enthalten sind alle Kurstermine und

- ▶ umfangreiches Übungsmaterial
- ▶ vier Audiodateien (Übungsanleitungen) sowie
- ▶ die Möglichkeit zu einem persönlichen Nachgespräch

### Voraussetzung:

Für die Teilnahme an einem MBSR-Kurs ist ein persönliches Vorgespräch nötig.

## DEIN NUTZEN

### Möchtest Du...

- ▶ aktiv für Dich selbst sorgen und bewusster leben?
- ▶ konstruktiver mit Stress und belastenden Situationen im privaten oder beruflichen Umfeld umgehen wollen?
- ▶ einen neuen Umgang mit körperlichen oder psychischen Beschwerden bekommen?
- ▶ ungute Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmuster erkennen und verändern?
- ▶ mehr Ruhe und Gelassenheit entwickeln?
- ▶ Deine Lebensqualität und Lebenszufriedenheit steigern?

» Für sich sorgen heißt, sein Leben nähren. «

## Kursinhalte

Der Kurs ist sehr praxisorientiert.

In einer Kleingruppe von bis zu 10 Teilnehmern erlernst Du:

- ▶ Achtsame Körperwahrnehmung (Body-Scan)
- ▶ Atem-, Sitz- und Gehmeditation sowie die Meditation der liebenden Güte
- ▶ Sanfte Körperbewegungen im Stehen und Liegen (abgeleitet aus dem Hatha-Yoga)
- ▶ die Integration der Achtsamkeit im alltäglichen Leben durch Übungen für den Alltag
- ▶ die Schärfung der Wahrnehmungsfähigkeit
- ▶ die Erforschung Deiner Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Ergänzend finden Gespräche und Übungen zu Schwerpunktthemen (persönliche Stresswahrnehmung, Stresstheorie, Umgang mit Schwierigkeiten oder achtsame Kommunikation) statt.

Das eigenständige Üben ist wichtiger Bestandteil des Kurses. Daher solltest Du die Bereitschaft mitbringen, täglich ca. 45 Minuten zu Hause zu praktizieren.