

**Kursdaten:** freitags 09.30 – 12.00 Uhr  
07.02.2020 | 14.02.2020 |  
21.02.2020 | 06.03.2020 |  
13.03.2020 | 20.03.2020 |  
27.03.2020 | 03.04.2020

Samstag, 21.03.2020,  
9.00 – 16.00 Uhr  
Tag der Achtsamkeit

**Ort:** Praxis für Physiotherapie &  
Osteopathie Schöttler und Kott  
Meraner Str. 12  
10825 Berlin-Schöneberg

**Kosten:** 320 Euro (Ermäßigung möglich)

Darin enthalten: Vorgespräch, Nachgespräch,  
Kursgebühr (27 Unterrichtsstunden), 4 Übungs-  
CDs und ein umfangreiches Begleitheft

### Kursleitung und Anmeldung:

**Sigrid Künstner,**  
MBSR-Lehrerin  
(Mitglied im MBSR-Verband)  
und Yogalehrerin BDY/EYU  
Tel: 030 789 55 173 / 0179 90 48 402  
info@yogakultur.de  
Nähere Infos: [www.yogakultur.de](http://www.yogakultur.de)



# Achtsamkeitstraining

**MBSR – 8-Wochen-Kurs**

**07.02.2020 – 03.04.2020**



**MBSR – am  
Bayerischen  
Platz**

**Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion  
Mindfulness Based Stress Reduction**

Es geht in diesem Kurs um die Förderung der Achtsamkeit, d. h. sich dem zuzuwenden, was im Moment gerade geschieht und damit zu sein, ohne sich in Gedanken, Bewertungen und Gefühlen zu verlieren.

Durch das regelmäßige Üben fördert MBSR das Wohlbefinden und führt zu einem bewussteren Umgang mit Stress im Alltag.

„Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.“ Jon Kabat-Zinn

Jeder Kursabend hat ein Schwerpunktthema wie Stressreaktion, Wahrnehmung, Umgang mit schwierigen Gefühlen, Kommunikation oder Selbstfürsorge.



### Wichtige Elemente des Kurses sind:

- Achtsame Körperwahrnehmung und Körperarbeit / Yoga
- Meditationen im Sitzen, Liegen und im Gehen
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Vorträge und Austausch in der Gruppe
- Eigenständiges Üben zuhause

### Der Kurs ist besonders geeignet für Menschen, die:

- sich beruflich und/oder privat unter Stress fühlen
- mit Schmerzen oder Krankheiten leben
- den Schwierigkeiten im Alltag mit mehr Gelassenheit begegnen wollen
- mehr Präsenz in ihr Leben bringen möchten
- an einer Veränderung ihrer Lebenssituation arbeiten wollen

