



Wir können die beständigen Herausforderungen, den Wandel des Lebens, nicht aufhalten, doch können wir lernen einen Umgang damit zu finden.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR-Kurs (nach Jon Kabat-Zinn)

Dieses weltanschaulich neutrale Programm wurde von Jon Kabat-Zinn entwickelt und seine positive Wirkung auf den Körper und die Psyche in vielen wissenschaftlichen Studien belegt.

Es vermittelt hilfreiche Meditationsformen, Informationen über Stressphysiologie und Wahrnehmung. Der Kurs wird Sie dabei unterstützen, Ihre persönlichen Handlungsmuster zu erkennen, zu verstehen und damit zu sein.

Kursleitung

Simone Elisabeth (Lisa) Sander

Heilpraktikerin - beschränkt auf den Bereich der Psychotherapie, Diplom Sozialpädagogin / Sozialarbeiterin, MBSR-Lehrerin

Tel: 0176-540 33 868

Email: slisasander@achtsamkeit-bremen.de

Der MBSR-Kurs ist kein Ersatz für eine Psychotherapie oder einen Arztbesuch und kann doch unterstützend wirken bei der Bewältigung von Ängsten, depressiven Verstimmungen, Impulsivität, Unruhezuständen und der Annahme von Lebenssituationen, wie sie sind.

Das beständige Einüben von Achtsamkeit ermöglicht es Stress früher zu bemerken, automatische Stressreaktionen und Stressverstärker zu erkennen und sie zu stoppen. Dadurch besteht die Möglichkeit wieder in Selbstwirksamkeit, Wahlfreiheit und Selbstfürsorge zu gelangen.

Die Achtsamkeitspraxis fördert eine positive Lebenseinstellung, Konzentration, Mitgefühl mit sich und anderen, sowie den Umgang mit chronischen Schmerzen und Erkrankungen.

Am Montag, den 21. August findet ein Informationsabend in der Zeit von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr statt.

Kurstermine sind immer montags

28.08./04.09./11.09./18.09./25.09./02.10./09.10./16.10.2023
jeweils von 18:30 bis 21.00 Uhr.

Am **Samstag, 07. Oktober**, in der Zeit von 10:00 bis 17:00 Uhr findet ein **Achtsamkeitstag** statt.

Zwischen den Kursterminen üben Sie täglich 45 - 60 Min. zu Hause. Unterstützend bekommen Sie schriftliche Unterlagen und Audiodateien mit Meditationsanleitungen.

Kursort: Studio Prana, Neustadtswall 15, 28199 Bremen

Kosten: 340,00 € (ca. 27 Zeitstunden).

Ratenzahlung ist möglich.

Zwischen den MBSR-Kursen finden Meditationsabende statt. Besuchen Sie gerne meine Website, dort sind die aktuellen Termine zu finden.

*Die Stille ist mein Anker.
In ihr liegt tiefer Frieden.
Freude und Fraglosigkeit.*

Ihre Cisa Sander

