

Kursbeschreibung Achtsamkeit – das effektive Anti-Stress-Mittel (MBSR- Mindfulness based stress reduction)

Kurzbeschreibung

Dieser Kurs hilft mit leicht zu erlernenden Übungen wirkungsvoll Stress abzubauen und den Herausforderungen des Lebens mit innerer Ruhe zu begegnen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist ein ganzheitlicher Ansatz, der praktische Übungen zur Stressreduktion vermittelt.

Ziel

Die Teilnehmer lernen

- ihr persönliches Stressmuster zu verstehen und effektiv zu verändern
- vielfältige, praktische Übungen für den Alltag einzuüben
- mit belastenden Situationen konstruktiv umzugehen
- besser mit Stress, Schmerzen, Sorgen, schwierigen Gedanken und Gefühlen umzugehen
- Ihr Körperbewusstsein zu schulen und sensibilisieren sich für ihr Wohlergehen und das Ergehen anderer

Arbeitsweise

- geführte Übungen zur Konzentration, Sammlung und Aufmerksamkeitsschulung
- kurze Theorie-Inputs
- Erfahrungsaustausch
- die Übungen sollten zwischen den Kursstunden zu Hause angewendet werden.

Die 20-40 Minuten, die Sie täglich für die Übungen einsetzen, können Ihr Leben verändern. Unsere Zeit, geprägt von hohem Erwartungsdruck, Hektik und ständiger Erreichbarkeit, verlangt nach wirksamen Methoden der Bewältigung.

Mit MBSR begegnen Sie den Herausforderungen in Schule und Privatleben bewusster und gelassener.

Kursleitung

Patrick Moser, Theologe MTh und Coach. Inhaber www.moser-seminare.ch