

# MBSR-8-Wochen-Kurs

## Mindfulness based stress reduction



### ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSREDUKTION

---

Basierend auf altem Wissen über Yoga und Meditation sowie auf der modernen Stressforschung, wurde dieser Intensivkurs zur Stressbewältigung von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinem Team an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt.

Durch eine beständige Praxis der Achtsamkeit kann wieder mehr Zugang zu Lebendigkeit, Klarheit und den eigenen Bedürfnissen entstehen.

### KURSYNHALTE

---

Schwerpunkt des MBSR-Kurses ist die Schulung der Achtsamkeit. Mithilfe von formeller Praxis wie Bodyscan, Achtsame Körperbewegungen, Sitzmeditation, Gehmeditation sowie informeller Praxis widmen wir uns dem Prozess.

Wir tauschen uns zu den Erfahrungen, die wir bei den Übungen machen, in der Gruppe aus.

### ANMELDUNG & WEITERE INFOS

---

Tina Ochs, Kursleitung  
0177 6031048  
[www.freiraum-achtsamkeit.de](http://www.freiraum-achtsamkeit.de)

Anmeldungen bis spätestens 18. Oktober 2020 per Mail an [to-move@gmx.de](mailto:to-move@gmx.de)

### INVESTITION

---

Tägliche Übungspraxis:

Sie sollten die Bereitschaft mitbringen, die Achtsamkeitsübungen während der Dauer des Kurses täglich 45 – 60 Minuten zu Hause zu praktizieren.

Kursgebühr:

320 € inkl. MwSt. Reduzierter Preis möglich. Die Gebühr beinhaltet Aufnahmen von angeleiteten Meditationen und Kursmaterial.

### TERMINE

---

Kostenloser Infoabend:

Mittwoch // 30.09.2020 18:00h -19:30h

Kurseinheiten:

8 Termine á 2,5 h // jeden Mittwoch // 28.10.20 bis 16.12.20 // 18:00 - 20:30h

Tag der Achtsamkeit:

Samstag // 05.12.2020 // 10:00 - 17:00h

### KURSORT

---

Seminarhaus KuKKuK,  
- FreiraumAchtsamkeit -  
Ostpreußenstraße 66  
65207 Wiesbaden-Rambach

je nach Corona Situation – Online über Zoom.