

Gesundheits-
präventionskurs
Krankenkassen-
zuschuss
möglich

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Was ist MBSR?

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ist ein mehrwöchiges Trainingsprogramm, das 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Es ist das am besten erforschte **Anti-Stress-Training**. Achtsamkeit bildet den Kern dieses Programms und bedeutet, jeden Augenblick bewusst wahrzunehmen. Gedanken, Körperempfindungen und Gefühle werden in den Fokus genommen, ohne sie zu bewerten.

Gesundheits-
präventionskurs

Krankenkassen-
zuschuss
möglich

Für wen?

Für Menschen, die

- sich mehr Klarheit, Ruhe und Lebensfreude wünschen
- durch beruflichen/privaten Stress belastet sind
- an psychosomatischen Erkrankungen leiden (z.B. Schlafstörungen, Migräne u.a.)

Was Sie lernen

- Entwicklung von Stressbewältigungsstrategien
- erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- wachsendes Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- mehr Energie und Lebensfreude

Ihr Beitrag

Ein wesentlicher Bestandteil des Kurses ist Ihre Bereitschaft, regelmäßig an den Kursterminen teilzunehmen und zusätzlich täglich ca. 45 Minuten selbständig zu üben.

Zur Unterstützung stelle ich Ihnen dafür Audioübungsanleitungen und Arbeitsmaterialien zur Verfügung.



Das MBSR-Kursprogramm

- acht Gruppenabende je 2,5 Stunden
- ein Achtsamkeitstag (Samstag)
- ein individuelles Vor- und Nachgespräch
- tägliche Übungen zuhause mit begleitendem Übungsmaterial

Inhalte

- Achtsamkeitsübungen, die im Alltag helfen, besser mit stressauslösenden Situationen umzugehen (z.B. Body-Scan, Sitzmeditation, achtsame Körperübungen aus dem Yoga)
- Schwerpunktthemen: Körperbewusstsein, Stressentstehung, achtsame Kommunikation und Selbstfürsorge
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Über mich - Qualifikationen

- Diplom Sozialpädagoge (BA)
- Weiterbildung zum Kommunikationsprogrammierer und -organisator
- 1999 – 2019 bei SAP SE
- Seit 2010 systemischer Coach (management forum wiesbaden)
- Seit 2019 Zertifizierter MBSR-Lehrer (Institut für Achtsamkeit bei Dr. Linda Lehrhaupt)



Institut für
Achtsamkeit

Aktuelle Termine

Termine und weitere Informationen finden Sie unter www.schlenkerimpulse.com/mbsr



Max Streibl

MBSR-Lehrer

Systemischer Coach



Praxis:

Hauptstraße 88
76669 Bad Schönborn (Langenbrücken)

Mobil: 0151 – 64 60 79 12

max@schlenkerimpulse.com
www.schlenkerimpulse.com

*„Achtsamkeit bedeutet, dass wir ganz bei unserem Tun verweilen,
ohne uns ablenken zu lassen.“*

Dalai Lama



Praxis:
Hauptstraße 88
76669 Bad Schönborn (Langenbrücken)

Mobil: 0151 – 64 60 79 12
max@schlenkerimpulse.com
www.schlenkerimpulse.com