

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 erfahren können

- 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 Kurs-terminen teilzunehmen und zusätzlich täglich ca. 45 Minuten selbständig zu üben.

Zur Unterstützung stelle ich Ihnen dafür Audio-Übungsanleitungen 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, ab 2020 bei Schenker Impulse
- Seit 2010 systemischer Coach (management forum wiesbaden)
- Seit 2019 Zertifizierter MBSR-Lehrer (Institut für Achtsamkeit bei Dr. Linda Lehrhaupt)
- 2020 Kursleiter für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur (Deutschen Akademie für Waldbaden, Jasmin Schlimm-Thierjung und Annette Bernjuss)



Aktuelle Termine

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



Max Streibl

MBSR-Lehrer

Systemischer Coach

Kursleiter Achtsamkeit Natur

Adresse:

Johann-Sebastian-Bach-Straße 10
76684 Östringen

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



Adresse:

Johann-Sebastian-Bach Straße 10
76684 Östringen

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