

MBSR-Achtsamkeits-Kurs



► MBSR bedeutet

"Mindfulness-based stress reduction" und lässt sich am besten mit Stressbewältigung durch Achtsamkeit übersetzen. Es beschreibt ein 8-wöchiges Kursprogramm, das auf der Schulung von Achtsamkeit, Meditation und Yoga basiert.

► MBSR wirkt

durch Achtsamkeit - eine Fähigkeit, die wie jede andere durch Übung entwickelt werden kann.

► MBSR eignet sich für alle Menschen

- die Belastungen und Stress erleben (ganz gleich aus welchen Gründen) und einen gesunden Umgang damit erlernen wollen
- die Krankheiten vorbeugen oder Krankheitssymptome reduzieren wollen
- die mehr Lebensqualität und Ausgeglichenheit erreichen wollen
- die mehr Vitalität und Lebensfreude fördern möchten.

► Orientierungstreffen

- ein unverbindliches Gespräch

An diesem Treffen wirst du damit vertraut gemacht, was Achtsamkeit ist und was es nicht ist. Du erhältst Informationen zum Inhalt des Kursprogramms und bei Bedarf ein kurzes Einzelgespräch mit der Kursleiterin. Bei Interesse am 8-wöchigem Achtsamkeits-Kurs kannst du dich hier anmelden.

Kursleitung:

Birgit Bestvater

MBSR Achtsamkeits-Lehrerin i. A.

Yoga Lehrerin (BYV) für Hatha und Yin Yoga

Dipl.-Kaufrau



Ich habe eine zwei-jährige Ausbildung zur Achtsamkeits-Lehrerin im Odenwald Institut absolviert. Dieser 8-Wochen MBSR Kurs ist mein Zertifizierungskurs.

▶ **Kurstermine:**

Do 13.1./Do 20.1./Do 27.1./Do 3. 2./Do 10.2./Do 17.2./Do 3.3./Do 10.3.22

jeweils 19.15 Uhr bis 21.45 Uhr

sowie ein Achtsamkeitstag: So 20.2. 22 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Maximale TeilnehmerInnen-Anzahl: 8

▶ **Teilnahmegebühr: 380 € inkl. USt.**

(auch Ratenzahlung über 5 Monate je 76 € pro Monat)

Der von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannte Kursteil über 80 € ist registriert bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention unter Hatha Yoga mit der Kurs-ID : 20190225-1089138

▶ **Orientierungstreffen: 25. Nov. 2021 um 19.00 Uhr**

▶ **Start des Kurses: 13. Januar 2022**

▶ **Anmeldung unter: Birgit.Best@web.de**

▶ **Kursort: Speyer, Maximilianstraße 92 in den Räumen der "Balance Praxis" von Sabine Schneider**