

## **Achtsamkeitstraining MBSR Stressreduktion & Stressprophylaxe**

### *Kostenloser Informationsabend*

**Montag, 09. Dezember 2019, 19:00 – 20:30 Uhr**

Das Achtsamkeitstraining MBSR (mindfulness-based stress reduction) ist ein Ansatz zur Reduktion von Stress. Er wurde vor 30 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Stressklinik des MIT in Boston entwickelt. Seitdem konnte seine Wirksamkeit durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Belegstudien aufgezeigt werden.

Stress ist ein komplexes Phänomen, an dem körperliche und geistig-seelische Prozesse beteiligt sind. Daher setzt das Achtsamkeitstraining MBSR gleichermaßen auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Angeleitete Meditationen im Sitzen, im Gehen und im Liegen wechseln ab mit einfachen Bewegungseinheiten, kurzen Vorträgen, Phasen der Selbstreflexion und Gruppen-gesprächen. Ziel ist es, die eigenen Stressmuster besser zu verstehen, und anstatt im Modus des Autopiloten zu funktionieren, mehr und mehr bewusste Wahlen zu treffen. Achtsamkeitstraining MBSR ist geeignet für Menschen, die im weitesten Sinne des Wortes unter Stress leiden oder diesem vorbeugen wollen. Ebenso empfiehlt sich das Programm für Menschen, die unter chronischem Schmerz leiden.

An diesem Abend haben Sie die Gelegenheit, diesen Ansatz kurz kennen zu lernen. Neben Informationen und Kurzübungen stellen wir unsere Fortbildungsangebote zu Achtsamkeitstrainings MBSR vor und stehen Ihnen bei Fragen zur Verfügung.

#### **Referentin**

Ellen Schepp-Winter

IndiTO Bildung, Training und Beratung  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn

#### **Informationen**

Tel: 0228/674663  
Email: [info@indito.de](mailto:info@indito.de)

#### **Homepage**

[www.indito.de](http://www.indito.de)