



ANGELA FLECKENSTEIN

MBSR 8 Wochen Kurs - Stressreduktion durch Achtsamkeit auf Fehmarn in Präsenz und online

Innehalten - Durchatmen - zur Ruhe kommen - bei mir sein

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein Selbsterfahrungskurs, der von Prof. Jon Kabat-Zinn am Center for Mindfulness der Universität von Massachusetts (USA) entwickelt wurde. Das Programm unterstützt Teilnehmende dabei, einen leichteren Umgang mit Stress und herausfordernden Emotionen zu finden und so aus dem Hamsterrad des Alltags auszusteigen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die positiven Effekte des 8-Wochen-Kurses auf das psychische und physische Wohlbefinden. Der Kurs umfasst verschiedene Achtsamkeitsübungen sowie kognitive Impulse aus Neurowissenschaft und Psychologie.

Positive Veränderung:

- Reduzierung von Stress und innerer Anspannung
- Verbesserung der körperlichen und mentalen Gesundheit
- Stärkung der Konzentration und Fokussierung
- Reizsituationen erkennen und einen neuen Umgang finden
- Umgang mit Stress und dem ewig plappernden Geist
- Selbstregulation anstatt Selbstkontrolle
- Selbstwirksamkeit und achtsame Kommunikation
- Leichter Umgang mit herausfordernden Themen (Konflikte, Krankheit, Trennung, Scheidung, Tod)
- Entwicklung eines achtsamen Lebensstils

Kurselemente:

- Meditation im Sitzen, Liegen und gehen
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Achtsame Körperwahrnehmung und Körperarbeit
- Beschäftigung mit den Themen des täglichen Lebens
- Achtsame Kommunikation und gemeinsamer Austausch

Um das Stresserleben nachhaltig zu verändern, ist die eigene Übung zwischen den Kursterminen der Teilnehmer*Innen zu Hause wichtig und unterstützend.



ANGELA FLECKENSTEIN

Wochenplan:

1. Woche - Achtsamkeit erforschen
 2. Woche - Wie wir uns selbst und die Welt wahrnehmen
 3. Woche - Im Körper beheimatet sein
 4. Woche - Stress erforschen und verstehen
 5. Woche - Stress achtsam begegnen
 6. Woche - Achtsame Kommunikation
- Achtsamkeitstag / Tag der Stille
7. Woche - Was wir im Alltag zu uns nehmen
 8. Woche - Rückblick und Ausblick

Am Ende des MBSR - Kurs verfügst du über eine kleine Schatzkiste, aus der du je nach Bedarf schöpfen können und hältst ein Workbook in den Händen.

Was bringst Du mit:

Eine neugierige forschende Haltung. Bequeme Kleidung. Dein Commitment zum 8 Wochen MBSR Kurs incl. dem Achtsamkeitstag.

Ist dein Interesse geweckt, dann verabrede ein Vorgespräch mit mir.
Ich freue mich über deinen Anruf oder schreib mir eine E-Mail



+49 177 88 160 44



hallo@angela-fleckenstein.de

Kursgebühr : € 420,00 incl. 19 % MwSt., auf Wunsch kann die MwSt ausgewiesen werden.

Die Teilnahmegebühr beinhaltet ein persönliches Vor - und Nachgespräch, ein Workbook (Kursunterlagen) und verschiedene Meditationen als Audioaufnahme für zu Hause.

MBSR individuell

Bei Bedarf, biete ich gerne auch den zertifizierten Kurs auf Anfrage an.

Workshops für Unternehmen und Organisationen als Gesundheitsprävention bitte auf Anfrage.

Aktuelle Termine findest Du immer auf meiner Website.

Ich bin Zertifizierte MBSR - Lehrerin und Mitglied beim MBSR Verband.