



Stress?

Starte mit Barbara in die Welt des

MBSR

Stressbewältigung
durch Achtsamkeit

8-Wöchiger MBSR Kurs
nach Jon Kabat-Zinn

Was ist MBSR
(Mindfulness Based Stress Reduction)?

MBSR ist eine Methode zur Stressbewältigung nach Dr. Jon Kabat-Zinn.

In 8 Wochen erlernen Sie einen gelassenen, achtsamen Umgang mit täglichen (und außergewöhnlichen) Stress- und Belastungssituationen.

Was erwartet mich in einem 8-wöchigen MBSR-Kurs?

In wöchentlichen 2,5 h Einheiten praktizieren wir gemeinsam die Kernelemente des Trainingsprogramms:

- ~ Achtsame **Körperübungen** im Liegen (Body Scan) und in Bewegung (sanftes Yoga u.a.)
- ~ **Gehmeditation**
- ~ **Sitzmeditation** (Atem, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle, ...)
- ~ **Erfahrungsaustausch** und **Reflexion** in der Gruppe
- ~ Begleitende, regelmäßige **Übungspraxis** zuhause
- ~ Tag der **Achtsamkeit/Stille**
- ~ **Impulsvorträge** zu Schwerpunktthemen (z.b. was ist Stress, Unterscheidung von Stressauslöser & -reaktionen, Umgang mit schwierigen Gefühlen und Körperempfindungen, Integration von Achtsamkeit in den Alltag)

TERMINE KOSTEN	Termine:	05.04. 12.04. 19.04. 26.04. 03.05. 17.05. 24.05. 07.06.18
	Uhrzeit:	18:30 - 21:00 Uhr
	Kursort:	CitySTILLE, Hollandstrasse 18, 1020 Wien
	„Tag der Stille“:	Samstag 05.05.18 - 10:00 - 16:00 Uhr
	Gruppengröße:	Mind. 5 Personen und Max. 10 Personen
	Kosten:	€ 390,-

KONTAKT & INFO

barbara@mindfullife.at

+43 (0)699 150 15000

www.mindfullife.at

Was bekommen Sie von mir?

Informationsabend (08.03. oder 22.03. 18.30 CitySTILLE)

persönliches Vorgespräch

8 Kursabende, die je 2,5 h dauern

CD oder „mp3-Files“ mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen

Umfangreiches Kurshandbuch

„Tag der Stille“ (6h)



Barbara Ertl

*Mag.a Betriebswirtschaft
Coach & Trainer*

*Certified MBSR (Mindful Based Stress Reduction) Teacher
Certified Mindful Hatha Yoga & Yin Yoga Teacher
Reiki Master, Lomi Lomi Nui Practitioner*