Von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst!

Forum der Achtsamkeit

# MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Jon Kabat-Zinn!

## Zertifiziertes 8 Wochen-MBSR Onlineseminar (via ZOOM)

**Start am Sonntag, den 31. Januar 2027; von 17:00 bis ca. 19:30**;

Folgetermine jeweils sonntags, 07.02.2027, 14.02.2027, 21.02.2027, 28.02.2027, 07.03.2027, 14.03.2027, 21.03.2027
+ Tag der Achtsamkeit, Samstag, 06.03.2027 (ganztägig)

**MBSR** ist ein einfaches, weltanschaulich neutrales und sehr wirksames Achtsamkeitstraining, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern. Dieses ganzheitliche Achtsamkeitstraining ist eine innere Abenteuerreise, bei der Sie immer mehr die Kunst des achtsamen „Nur-Seins“ entdecken. Das sog. 8 Wochen Programm wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt und wissenschaftlich erforscht. MBSR findet seitdem an über 1000 Kliniken und Gesundheitszentren in den USA und Europa erfolgreiche Anwendung.

**Die 8-Wochen Kurse „MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ mit Thomas Voss (Kurs ID: KU-ST-DM58VJ) entsprechen dem aktuellen Leitfaden Prävention „Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 u. 20 a SGB V“ und werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.**



Kursleitung
**Thomas F.J. Voss, MSc (psych.)**
MBSR-Lehrer (zertifiziert)
Mitglied im MBSR-Verband

Die Wirkungen sind u.a.

- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

Inhalte sind….
geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung, einfache und sanfte Körperübungen aus dem Yoga, Sitz- und Gehmeditationen, Übungen für den Alltag, Gruppengespräche. Teilnehmerhandbuch und Meditations-Audios (MP3 - Format) inklusive.

**Anmeldung erfolgt über unsere Website. Weitere Informationen erhalten Sie gerne auch persönlich unter Tel. 08861/254629 oder info@forum-der-achtsamkeit.de, Kursgebühr €290,00**

## www.forum-der-achtsamkeit.de

**Praxis für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und mentale Gesundheit**

Jugendheimweg 9, 86956 Schongau, Termine nach Vereinbarung