

## A2502559 Stressbewältigung durch Achtsamkeit – ein Einblick in einen 8-Wochen-MBSR-Kurs

Beginn Donnerstag, 20.02.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr 45,40 €

Dauer 4 Termine

Kursleitung Elena Pick

Kursort , ,

In dieser kurzen Kursreihe bekommen Sie einen Einblick in das Thema "Stressbewältigung durch Achtsamkeit". Jede Einheit beinhaltet theoretische und praktische Anteile. Wir besprechen u.a. was Stress eigentlich ist und was Stress so stressig macht. Außerdem widmen wir uns dem Thema Achtsamkeit und wie sie uns im Umgang mit Stress helfen kann. Ergänzt wird jede Einheit durch verschiedene praktische Übungen wie dem Bodyscan, Körperübungen und den Anfängen der Sitzmeditation.

Diese Reihe basiert auf dem Kurs MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction – auf deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Das Programm wurde in den 1970ern von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester, Massachusetts (USA) entwickelt und zunächst in einem klinischen Kontext angewandt. Sie möchten mehr über Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn erfahren? Dann schauen Sie gerne bei [achtsamkeit-oberberg.de](http://achtsamkeit-oberberg.de) vorbei.

Es sind keine vorherigen Meditationserfahrungen erforderlich!

Bitte mitbringen: eine Matte, eine Decke, ggf. ein kleines Kissen, ggf. dicke Socken

Der Kurs wird in der Aggertalklinik Engelskirchen stattfinden. Die Beschreibung, wie Sie den Kursraum vor Ort finden, erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

Weitere Infos erhalten Sie bei der Dozentin, Elena Pick, per Mail an [info@achtsamkeit-oberberg.de](mailto:info@achtsamkeit-oberberg.de) oder beim Fachbereichsleiter und 02261 8190-17.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.02.2025	18:30 - 20:00 Uhr	siehe Kurstext
13.03.2025	18:30 - 20:00 Uhr	siehe Kurstext
27.03.2025	18:30 - 20:00 Uhr	siehe Kurstext
03.04.2025	18:30 - 20:00 Uhr	siehe Kurstext