

## Nächster Kurstermin/-ort:

### MBSR - Präsenzkurs

- **Kursort:**  
EVA-Frauenzentrum (Meditationsraum), Saalgasse 15, 60311 Frankfurt
- **Kostenlose Infoveranstaltung** (optional, unverbindl.):  
Mi, 19.04.23, 19-20 Uhr (Konferenzraum)
- **Persönliches Vorgespräch:**  
Termin nach Vereinbarung, möglichst 1-2 Wochen vor Kursbeginn, ca. 30 min
- **Wöchentliche Kurstreffen:**  
17.05.-05.07.2023, jew. mittwochs, 19-ca. 21.30 Uhr
- **Tag der Achtsamkeit:** Sa, 24.06.23, ca. 10-16.30 Uhr; dieser Tag findet an einem anderen Ort statt
- **Nachgespräch:**  
gemeinsam oder individuell nach Absprache

**Kosten:** 395,- €

(Ermäßigung auf Anfrage)

*Im Preis enthalten sind*

- die o.g. Kurstreffen  
(28 Stunden plus Vor- und Nachgespräch),
- 7 MP3-Übungsdateien,
- Teilnehmer\*innenhandbuch,
- Raummiete.

### Kursleiterin, Info und Anmeldung



Susanne Müllner

- Dipl. Religionspädagogin (FH)
- MBSR- und MBCL-Lehrerin
- Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung

**spielRäume** für bildung, wachstum & spiritualität

Saalgasse 15, 60311 Frankfurt

069-3089622, [info@susannemuellner.de](mailto:info@susannemuellner.de)

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

# MBSR-

Mindfulness-Based Stress Reduction  
nach Prof. Dr. med. Jon Kabat-Zinn

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

– 8-Wochenkurs & Tag der Achtsamkeit –



*Die Grundhaltung der Achtsamkeitspraxis ist sanft, akzeptierend und nährend.*

*Man könnte sie auch als „Leben aus dem Herzen heraus“ beschreiben.*

*Jon Kabat-Zinn*

# MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction

... ist ein wissenschaftlich fundiertes Übungsprogramm zur **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**. Es wurde Ende der 70er-Jahre von dem Mediziner und Molekularbiologen **Jon Kabat-Zinn** in Massachusetts/USA auf dem Hintergrund seiner eigenen jahrelangen buddhistischen Meditations- und Yogapraxis entwickelt.

Seine Intention war es, den chronisch Kranken, als auch Mitarbeitenden der von ihm gegründeten Stressklinik die heilsame Kraft dieser alten, buddhistischen Übungen zugänglich zu machen.

So entwickelte er aus den über 2500 Jahre alten Übungen ein weltanschaulich neutrales Training, das Elemente asiatischer Meditationspraxis mit einfachen Yogaübungen und Erkenntnissen der modernen Stressforschung verbindet und wissenschaftlich umfassend erforscht wird. Es umfasst 8 2½-stündige Treffen und einen Übungstag in Stille.

Heute wird MBSR weltweit erfolgreich in unzähligen Gesundheitseinrichtungen und Unternehmen gelehrt.

Es ist ein hilfreicher Weg, mit den täglichen privaten und beruflichen Anforderungen umzugehen und das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern.

Das **Kernelement** im MBSR ist die **Achtsamkeit**.



## Achtsamkeit ...

... ist ein offenes, akzeptierendes und freundliches Gewahrsein aller Erfahrungen eines Augenblicks.

Alles, was sich im **Hier-und-Jetzt** zeigt, wird bewusst und nicht-wertend Aufmerksamkeit geschenkt – sei es ein Geräusch, eine visuelle Erscheinung, ein Gedanke, ein Gefühl oder eine körperliche Empfindung.



Durch die **Übungen der Achtsamkeit** lernen Sie, dieses Gewahrsein zu schulen, innezuhalten und immer neu in Kontakt zu gehen mit dem gegenwärtigen Augenblick. Dabei dient der Atem als Anker.

So wird der Geist, der dazu neigt, in die Vergangenheit oder Zukunft zu schweifen und sich in Gedankenspiralen zu verlieren, beruhigt. Automatische Denk- und Verhaltensmuster können erkannt und verändert werden. Es entsteht mehr Bewusstheit, Gelassenheit und innere Weite. Jeder Augenblick des Lebens kann intensiver erlebt werden.

## Weitere Wirkungen von MBSR

- Bessere Selbst- und Körperwahrnehmung
- Bessere Stressresistenz und Verminderung stressbedingter körperlicher und psychischer Beschwerden
- Stärkung des Immunsystems
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Mehr innere Ruhe, Energie und Lebensfreude

## Kursinhalte

- Geleitete Sitz- und Gehmeditationen in unterschiedlicher Länge
- Körperwahrnehmungsübungen/Body-Scan
- Sanfte Bewegungs- und einfache Yogaübungen
- Impulsreferate und Erfahrungsaustausch, z.B. zur Entstehung von Stress, zum Umgang mit Schmerzen, Belastungen oder Gefühlen
- Impulse und Übungen zum Thema achtsame Kommunikation
- Vertiefende Erfahrungen mit den Übungen und der Kraft der Stille beim Tag der Achtsamkeit
- Regelmäßige, möglichst tägliche Übungspraxis zu Hause von etwa 40-45 min
- Integration der gelernten Meditationen und Übungen in den Alltag
- Individuelles Vor- und Nachgespräch
- Teilnehmer\*innenhandbuch und mehrere Übungsdateien zu den gelernten Übungen

## Teilnehmen kann, wer ...

- sein Leben bewusster und lebendiger wahrnehmen und leben möchte
- mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit sucht
- an Stress und/oder an stressbedingten psychischen oder körperlichen Symptomen leidet
- sich in einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung unterstützen will
- lernen will, auch in schwierigen Zeiten Gelassenheit, Vertrauen und innere Freude zu erfahren

*Voraussetzung für die Kursteilnahme ist ein kostenloses Vorgespräch. Darin geht es darum, was Sie zur Kursteilnahme bewegt bzw. was Ihnen wichtig ist, vor Kursbeginn mitzuteilen. Sie erhalten dann auch einen ersten Einblick in das MBSR-Programm.*