IndiTO
Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen.



Kostenfreier Informationsabend MBSR - online

Achtsamkeitstraining MBSR

Kostenfreier Informationsabend MBSR - online

An diesem Abend haben Sie die Gelegenheit, diesen Ansatz kurz kennenzulernen. Neben Informationen und Kurzübungen stellen wir unsere Fortbildungsangebote zum Achtsamkeitstraining MBSR vor und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.

16.12.2025, Di., 19:00 - 20:30 Uhr

Online

kostenfrei

Details & Anmeldung

Das Achtsamkeitstraining MBSR (mindfulness-based stress reduction) ist ein Ansatz zur Reduktion von Stress. Er wurde vor 30 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Stressklinik des MIT in Boston entwickelt. Seitdem konnte seine Wirksamkeit durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Belegstudien aufgezeigt werden.

Stress ist ein komplexes Phänomen, an dem körperliche und geistig-seelische Prozesse beteiligt sind. Daher setzt das Achtsamkeitstraining MBSR gleichermaßen auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Angeleitete Meditationen im Sitzen, im Gehen und im Liegen wechseln ab mit einfachen Bewegungseinheiten, kurzen Vorträgen, Phasen der Selbstreflexion und Gruppengesprächen.

Ziel ist es, die eigenen Stressmuster besser zu verstehen, und anstatt im Modus des Autopiloten zu funktionieren, mehr und mehr bewusste Wahlen zu treffen. Achtsamkeitstraining MBSR ist geeignet für Menschen, die im weitesten Sinne des Wortes unter Stress leiden oder diesem vorbeugen wollen. Ebenso empfiehlt sich das Programm für Menschen, die unter chronischem Schmerz leiden.

An diesem Abend haben Sie die Gelegenheit, diesen Ansatz kurz kennen zu lernen. Neben Informationen und Kurzübungen stellen wir unsere Fortbildungsangebote zu Achtsamkeitstrainings MBSR vor und stehen Ihnen bei Fragen zur Verfügung.

Ihre Dozierenden



Ellen Schepp-Winter
Seit vielen Jahren begleitet Ellen Schepp-Winter Einzelpersonen, Teams und Organisationen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit und Balance. Ihr Fokus liegt heute auf den Themen Achtsamkeit, Resilienz und Well-Being – mit besonderem Schwerpunkt auf Stressbewältigung im beruflichen und persönlichen Alltag.