

Achtsamkeitstraining MBSR

8-Wochen-Kurs

Achtsamkeitstraining MBSR

Das MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress Reduction) wurde vor 35 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stressklinik des MIT in Boston entwickelt. Seitdem konnte mit klinischer Begleit-forschung vielfach seine nachhaltige Wirksamkeit aufgezeigt werden.

Details & Anmeldung

06.09. – 15.11.2027 (9 Termine)

Mi.	18:30 - 21:00
Fr.	18:30 - 21:00
So.	18:30 - 21:00
Do.	18:30 - 21:00
Fr.	18:30 - 21:00
So.	18:30 - 21:00
Di.	10:00 - 16:00
Do.	18:30 - 21:00
Fr.	18:30 - 21:00

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

395,00 €

Das MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress Reduction) wurde vor 35 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stressklinik des MIT in Boston entwickelt. Seitdem konnte mit klinischer Begleitforschung vielfach seine nachhaltige Wirksamkeit aufgezeigt werden. Dazu gehören: Eine erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen, Steigerung der körperlichen Abwehrkräfte, mehr Energie- und Lebensfreude, gesteigerter Selbstwert, bessere Strategien im Umgang mit Stresssituationen sowie ein verbesserter Umgang mit chronischen Erkrankungen.
Das Programm beinhaltet Meditationsübungen im Sitzen und Liegen, achtsame Übungen zur Körperwahrnehmung sowie kurze theoretische Einheiten zu Stressauslösern und individuellen Stressreaktionen. Die MBSR Übungspraxis erhöht die Aufmerksamkeit für automatisierte Verhaltensmuster und schafft neue Perspektiven, um im Alltag gesündere Wahlen für sich zu treffen.
In acht wöchentlichen Gruppentreffen à 2,5 Stunden lernen Sie verschiedene Übungen kennen, die Sie in der täglichen Praxis zuhause anwenden. Die Teilnahme am Achtsamkeitstraining setzt die Bereitschaft voraus, zuhause täglich ca. 45 Minuten zu üben. Auf diese Weise wird die Praxis zum Teil Ihres Alltags. Ziel des Kurses ist es, die Übungen und Haltung der Achtsamkeit so zu verinnerlichen, dass sie über die Zeit der Kursteilnahme hinaus in den Alltag integriert werden.
Zur Unterstützung der täglichen Übung erhalten Sie Audiomaterial mit den Übungsanleitungen und schriftliches Begleitmaterial.
Teil des achtwöchigen Programms ist ein ganztägiger Intensiv-Übungstag an einem Wochenende gegen Ende des Programms zur tieferen Verankerung der Praxis.
Voraussetzung für die Kursteilnahme ist der Besuch einer Informationsveranstaltung oder ein Telefonat mit der Referentin (02241 56591).
Das Programm ist zertifiziert von der zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen und wird von einigen Kassen nach §20 SGBV Primärprävention bezuschusst.

Stornobedingungen

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Ihre Dozierenden



Ellen Schepp-Winter
Ellen Schepp-Winter ist zertifizierte Achsamkeitstrainerin (MBSR/MBCT), Gestalttherapeutin (DVG), systemische Organisations- und Personalentwicklerin (ISB). Seit vielen Jahren begleitet sie Einzelpersonen, Teams und Organisationen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit und Balance.