



mindfulness

TRAINING & COACHING

„Das Leben verfolgt uns nur dann nicht, wenn wir uns ihm ausliefern“ Fernando Pessao

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit
(Mindfulness-Based Stress Reduction)

**8-Wochen
Kurs**

WAS IST ACHTSAMKEIT?

Achtsamkeit ist die bewusste Wahrnehmung dessen, was gerade in diesem Moment geschieht, mit einer freundlichen, akzeptierenden, wertfreien Haltung.

Durch die unmittelbare Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks mit den darin enthaltenen Empfindungen, Gedanken und Gefühlen

wird es möglich, gewohnheitsmäßige Reaktionsweisen, vor allem auch im Umgang mit Problemen, Stress, schmerzhaften Erfahrungen zu erkennen. Die Praxis der Achtsamkeit kann uns darin befähigen, auch und gerade bei Schwierigkeiten ein höheres Maß an Klarheit und Gelassenheit, Akzeptanz zu finden und Handlungsalternativen zu entwickeln.

KURSinHALTE UND KURsVERLAUF

- **Praktische Übung der Achtsamkeit:**

- Im Liegen (Bodyscan)
- Im Sitzen (Sitzmeditation)
- In Bewegung (MBSR-Yoga)
- Im Gehen, Stehen und bei allen täglichen Verrichtungen und im Zwischenmenschlichen (informelle Praxis)

- **Kurzvorträge und Diskussionsrunden zu verschiedenen Themen:**

- Achtsamkeit – was sie ist und wie man sie übt
- Stress und Stressbewältigung
- Wahrnehmung und Grenzen der Wahrnehmung
- Umgang mit belastenden Gedanken und schwierigen Gefühlen
- Achtsame Kommunikation
- Selbstfürsorge

Achtsamkeit soll und muss trainiert werden, um seine Wirksamkeit zu entfalten.

Neben den wöchentlichen Gruppenterminen ist die Bereitschaft notwendig, regelmäßig zu üben (ca. 30-40 Minuten täglich).

DIE ÜBUNG DER ACHTSAMKEIT KANN FOLGENDE WIRKUNGEN HABEN

- Aktive Selbsthilfe zur Stärkung der eigenen Gesundheit
- Bessere Bewältigung von Stress-Situationen
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und des Entspannungsvermögens
- Erforschung neuer Möglichkeiten des Denkens, Fühlens und Handelns
- Stärkung von Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen
- Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten

KOSTEN

Die Kursgebühr ist zweifach gestuft und orientiert sich an Ihrem Einkommen: **380€ /250€ (inklusive MwSt.)**

Im kostenlosen Vorgespräch erfolgt die Einstufung.

In der Kursgebühr enthalten sind 8 Termine à 2,5 Stunden, ein 6-stündiger Intensiv-Übungstag, 4 CDs mit Übungsanleitungen sowie ein Begleitheft, ein Vor- und Nachgespräch

TERMINE

Pro Jahr finden 4 bis 5 MBSR-Kurse in Luxemburg-Stadt und Umgebung statt.

Die Kurse werden in Luxemburgisch, Deutsch und Französisch angeboten.

Auf der Website **www.mbsr.lu** finden Sie die aktuellen Kursangebote.

KURSLEITERIN

Viviane Bisenius M.A. Seit 1990 bin ich in der Erwachsenenbildung tätig als Trainerin, Projektmanagerin und Leiterin von Einrichtungen zur beruflichen Weiterbildung. Parallel zu meiner beruflichen Tätigkeit habe ich mich weitergebildet in NLP, in systemischem und kompetenzorientiertem Coaching, zur Fachkraft für Stressmanagement und Burnoutprävention, zur MBSR-Lehrerin. Ehrenamtlich war ich langjährig tätig in der Sterbebegleitung.

2000 kam ich erstmals mit Meditation in Berührung und seit 2007 praktiziere ich Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation (Vipassana).

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN:

Viviane Bisenius
Mindfulness Training & Coaching

 bisenius@mbsr.lu

 +352 621 32 98 94

 www.mbsr.lu

