



# In sich selbst Stille finden – achtsame Dialoge führen

## MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Jon Kabat-Zinn

Im Rahmen von gesundheitlicher Prävention übernimmt Ihre **Krankenkasse** einen Teil der Kosten. (Der Kurs ist zertifiziert)

Achtsamkeit meint gegenwärtig und nicht-urteilend den Augenblick zu erleben während er geschieht. Wir lernen mit Achtsamkeit verbunden mit dem Körper und spürend Antworten auf die täglichen Herausforderungen des Lebens zu finden.

**Alle Menschen haben die Fähigkeit achtsam zu sein in sich.**

Es ist nichts, was wir neu lernen müssen; wir können die Momente bemerken, in denen wir nicht mehr spürend mit dem Augenblick verbunden sind. Wir werden Achtsamkeit in Ruhe und Bewegung üben und so achtsames Da-Sein mit unserem täglichen Leben verbinden.

### **Themen des Kurses:**

- Was ist Achtsamkeit
- Im Körper beheimatet sein
- Umgang mit stress-verstärkenden Gedanken
- Gefühle willkommen heißen
- Achtsamkeit in Dialogen
- Für sich selbst Sorge tragen

Achtsamkeit wird systematisch geübt mit Achtsamkeitsmeditation, Körperwahrnehmungsübungen im Liegen oder Sitzen und achtsamem Yoga.

**Sie sollten bereit sein 30 min. pro Tag während des Kurses mit Tondateien zu üben.**

**„Der gegenwärtige Moment ist der einzige Zeitpunkt  
in dem wir wahrnehmen, lernen, wachsen oder uns ändern können“**

### **Ort:**

Psychologische Beratungsstelle für Ehe- Familien- Lebensfragen  
Schützenallee 15  
79102 Freiburg

**8 Donnerstag-Abende** 18:00-20:30 Uhr (24.10./31.10./7.11./14.11./21.11./28.11./5.12./12.12.2024)

und einen **Tag der Achtsamkeit Samstag, 23.11.2024** 10:00 – 16:00 mit gemeinsamer Mittagspause und größtenteils im Schweigen

**Kurskosten:** 200 Euro (bitte überweisen: Sparkasse Freiburg IBAN:DE56680501010002006064;

BIC:FRSPDE66 (Vermerk: MBSR-Kurs)

(Für Menschen in besonderen Lebenssituationen ist Ermäßigung möglich. Bitte ansprechen)

### **Kursleitung:**

**Petra Frey- Roesler**

Diplom-Pädagogin, Systemische Paar- und Familientherapeutin

**MBSR- Kursleiterin (MBSR/MBCT-Verband)**

**Anmeldung:** mail : [p.frey-roesler@efl-fr.de](mailto:p.frey-roesler@efl-fr.de) oder telefonisch 0761/704383