

# Achtsamkeit und Stressreduktion

## MBSR-8-Wochen-Programm

### Kursinhalte

- achtsame Körperwahrnehmung (Body Scan), Yoga, Sitz- und Gehmeditation, Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Wahrnehmung und Stärkung von Ressourcen
- Wahrnehmung von Stress und Stressreaktionen
- Erforschen von Veränderungsmöglichkeiten
- achtsames Agieren statt automatischer Reaktionen
- Selbstfürsorge und Lebensstil

### MBSR

#### Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

- wissenschaftlich erforschtes Stressbewältigungsprogramm
- als Präventionmaßnahme anerkannt

#### MBSR eignet sich, wenn Sie

- einen besseren Umgang mit privatem oder beruflichem Stress erlernen möchten
- sich in einer Krise oder Zeiten großer Veränderungen befinden
- unter Konzentrationsmangel, Schlafstörungen oder Erschöpfung leiden
- einen aktiven Beitrag zum Erhalt ihrer Gesundheit leisten wollen
- bewusster und selbstverantwortlicher leben möchten
- Achtsamkeitsmeditation erlernen möchten
- sich mehr geistiges und emotionales Gleichgewicht und Lebensfreude wünschen

### Termine



- **Einführungsabend**  
**Freitag, 08.04.2022, 17:30-19:00**

- individuelles Vorgespräch
- **Kurszeiten**  
Freitag Abend  
sowie ein Donnerstag am 26.05.22

Freitag, 22.04. 17:30-20:00

Freitag, 29.04. 17:30-20:00

Freitag, 06.05. 17:30-20:00

Freitag, 13.05. 17:30-20:00

Freitag, 20.05. 17:30-20:00

Donnerstag, 26.05. 10:00-15:00

Freitag, 03.06. 17:30-20:00

Freitag, 10.06. 17:30-20:00

Freitag, 24.06. 17:30-20:00

### Kursort

- Gesundheitszentrum pur  
Mechenstr. 57, 53129 Bonn  
barrierefrei

### Kosten

- 320,00 €  
(ggfs. mit Ermäßigung)  
inkl. einer Kursmappe und  
Audio-Dateien

### Voraussetzung

- Bereitschaft ca. 45 Minuten  
täglich zu üben



### Kursleitung



Franziska Lehne  
Sonderpädagogin (Inklusion)  
ausgebildete Achtsamkeitslehrerin für Erwachsene und Kinder  
langjährige Meditationserfahrung

**Anmeldung: [mbsr.kurse@web.de](mailto:mbsr.kurse@web.de) oder Tel.: 0157-83620925**