



## WAS KANN ACHTSAMKEIT BEWIRKEN?

### MBSR hilft Ihnen, Ihre Lebensqualität spürbar und nachhaltig zu verbessern.

- Ausstieg aus dem Hamsterrad des Lebens und dem ständigen Getriebensein, dem Gedankenkarussell
- Entschleunigung und größere Bewusstheit im Alltag
- Ausbau der Fähigkeit, sich zu entspannen und sich zu konzentrieren
- Bewältigung von Stresssituationen
- mögliche dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- größere Gelassenheit sowie mehr Energie und Lebensfreude
- achtsamer mit sich selbst und anderen umgehen
- Gefühl von innerer Ruhe
- Selbstwertgefühl stärken

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Studien, die belegen, dass bei regelmäßigem Üben der Achtsamkeit, im Gehirn Bereiche aktiviert werden, die z.B. unsere Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflussen, wohingegen die das Angst- und Stresszentrum betreffenden Zonen Beruhigung erfahren.

MBSR/Achtsamkeits-Kurse 2021 in Rheinbach		Tag - Uhrzeit	Beginn	Ende	Dauer	Kursgebühr
<b>Kurs 1</b>	<b>MBSR-Achtsamkeits-Kurs</b> 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03. + Achtsamkeitstag am 13.03.	Di 18:30-21:00  Sa 11:00-16:00	02.02.2021	23.03.2021	<b>8 Wochen</b> 2,5 Std. pro Woche	350,-
<b>Kurs 2</b>	<b>MBSR-Achtsamkeits-Kurs</b> 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06., 15.06. 22.06. + Achtsamkeitstag am 12.06.	Di 18:30-21:00  Sa 11:00-16:00	04.05.2021	22.06.2021	<b>8 Wochen</b> 2,5 Std. pro Woche	350,-
<b>Kurs 3</b>	<b>MBSR-Achtsamkeits-Kurs</b> 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12. + Achtsamkeitstag am 04.12.	Di 18:30-21:00  Sa 11:00-16:00	26.10.2021	14.12.2021	<b>8 Wochen</b> 2,5 Std. pro Woche	350,-
<b>Offene Achtsamkeitstage</b> <b>zur Vertiefung für alle, die MBSR kennen,</b> <b>oder zum Kennenlernen für Menschen, die</b> <b>mind. 20 Min. „sitzen“ können.</b> Übungen: Body Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation, Yoga, Metta-Meditation.		Sa 11:00-15:00	am 23.01., 24.04., 10.07. und 16.10.2021		<b>4 Stunden</b>	25,-

## NEU AB FEBRUAR 2021

### Die ONLINE KURSE LIFE finden zur gleichen Zeit statt.

Mehr Information und Anmeldung unter:  
[www.mbsr-achtsamkeit.com](http://www.mbsr-achtsamkeit.com)

Zusätzliche Kurse bitte von der Webseite entnehmen.  
[www.beratung-reichert.de](http://www.beratung-reichert.de)  
[www.mbsr-achtsamkeit.com](http://www.mbsr-achtsamkeit.com)

### Der MBSR-Kurs umfasst folgende Themen:

- BodyScan, Wahrnehmung des Körpers
- Meditation mit Achtsamkeit auf den Atem
- Achtsame Dehn- und Körperübungen (Hata Yoga)
- Meditation in Ruhe und in Bewegung (sitzen, gehen, stehen)
- Meditation zu Liebevoller Güte (Metta)
- Kognitive Auseinandersetzung mit stressbezogenen Themen
- Transfer der Inhalte in den privaten und beruflichen Alltag

## AB FEBRUAR 2021

## MBSR-ONLINE-LIFE KURSE

MBSR Achtsamkeit leicht von zu Hause aus lernen.

Mehr unter [www.mbsr-achtsamkeit.com](http://www.mbsr-achtsamkeit.com)

