

## **MBSR – Achtsamkeit und Stressbewältigung**

Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR) ist eine Methode, die weltweit von medizinischen Einrichtungen und hoch qualifizierten Trainern angeboten wird. Fast alle Krankenkassen unterstützen MBSR-Trainings mit Zuschüssen. Entwickler der Methode ist Jon Kabat-Zinn. Er ist Professor Emeritus für Medizin an der University of Massachusetts Medical School und Begründer des Center for Mindfulness in Medicine, Health, Care und Society.

Mit MBSR gestalten Sie Ihr Leben und Arbeiten mit Achtsamkeit, Meditation und Körperarbeit in einer für mich sehr besonderen Form der Bewusstheit.

MBSR kann uns lehren:

- Bewusstheit für Mechanismen unter Stress zu erlangen
- vom Aktionsmodus in den Seinsmodus zu wechseln
- innere Ruhe und Selbstakzeptanz zu pflegen
- Zeit für uns selbst zu beanspruchen
- Gedanken zu beobachten und loszulassen
- Verstrickungen zu erkennen und zu lösen
- vertraute Probleme in einem neuen Licht zu sehen
- Zusammenhänge unseres Seins zu erkennen
- Methoden der Achtsamkeit für den Beruf und Ihren Alltag zu erlernen
- sich der Welt zu öffnen und, wie es Chögyam Trungpa sagt, „unser Herz mit anderen zu teilen“

Das Üben und Wahrnehmen in der Gruppe erlebe ich als bereichernd und anregend. Sie entscheiden stets selbst, was Sie in der Gruppe erzählen möchten.

An einem festen Termin einmal wöchentlich für 2,5 Stunden praktizieren Sie über einen Zeitraum von 8 Wochen einzeln oder in einer Gruppe die Methoden des MBSR unter meiner Anleitung und Begleitung. Ein fünfstündiger Achtsamkeitstag sowie ein Vorgespräch oder ein Informationsabend sind Teile des Programms. Auf Wunsch biete ich im Rahmen des Trainings eine persönliche Beratung und ein Nachgespräch an.

Für das tägliche Üben zu Hause erhalten Sie von mir Unterlagen und eine Lehr-CD oder MP3 mit einzelnen Übungssequenzen.

Für größere Gruppen in Firmen und Unternehmen gestalte ich das MBSR-Training zusammen mit einer weiteren erfahrenen Achtsamkeits-Lehrerin.

Seit über 10 Jahren wende ich Techniken der Achtsamkeit und Körperarbeit im Coaching an und ich wünsche jedem Menschen den wunderbaren Erfahrungsraum, welchen die MBSR-Methode eröffnet.

Kontakt:

Jan Winkler

Tel.: +49(0)7141 – 95 69 318

E-Mail: [janwinkler@humaninput.de](mailto:janwinkler@humaninput.de)

[www.humaninput.de](http://www.humaninput.de)

[www.a-o-g.net](http://www.a-o-g.net)



**Die Termine in der Friedenskapelle der Friedenskirche**

19.02.20. von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr unverbindlicher **Informationsabend**

**25.03. bis 20.05.20** von 19.00 bis 21.30 Uhr **8 Kurseinheiten (15.04. Pause/ Osterferien)**

**10.05.20** von 13-20.00 Uhr **Achtsamkeitstag**

Persönliches Vorgespräch und Nachgespräch nach Vereinbarung

Übungen und Aufgaben für zu Hause 60 Minuten täglich.

**Zum Mitbringen und für Euch sorgen**

- Meditationsmatte/Yogamatte
- Meditationskissen/Bänkchen/Sitzkissen
- Wolldecke
- Bequeme Kleidung zum Bewegen
- Warme Socken
- Was euch sonst noch gut tut

Es gibt Tee und Wasser.

Die schriftlichen Unterlagen sowie die angeleiteten Meditationen und Körperübungen als MP3 oder CD erhaltet Ihr jeweils am Kursabend.

**Kosten und Bezahlung (Sonderpreis, da Zertifizierungskurs beim MBSR-Verband)**

**Die Kursgebühr von 200,- Euro bitte überweisen an:**

Friedenskirche Ludwigsburg

IBAN: DE22 6045 0050 0000 0033 37

Bei der KSK Ludwigsburg

Verwendungszweck: „MBSR-Kurs 2020 und Dein Name“

**Wenn etwas dazwischenkommt**

Bitte bei mir melden Mobil 0173 8130883. Auch WhatsApp oder SMS möglich oder E-Mail: [janwinkler@humaninput.de](mailto:janwinkler@humaninput.de)

Wenn es mal später wird, bitte einfach leise dazu kommen.

Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Erfahrungen!

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Jan Winkler', written in a cursive style.

Jan Winkler

Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein, kultiviert dadurch, dass wir aufmerksam sind. Achtsamkeit entspringt dem Leben ganz natürlich. Sie kann durch Praxis gefestigt werden. Diese Praxis wird manchmal Meditation genannt. Doch Meditation ist anders, als Sie denken.

*Jon Kabat-Zinn*