

# *MBSR— Mindfulness Based Stress Reduction*

## *Achtsame Stressregulierung*

### *Gesundheitsförderung durch Selbstreflektion und Meditation*



*„Unsere Verabredung mit dem Leben findet im gegenwärtigen Augenblick statt, und der Treffpunkt ist genau da, wo wir uns gerade befinden“  
(Buddha)*

Herausfordernde Zeiten brauchen Aufmerksamkeit und die Entwicklung von Achtsamkeit. Wir tragen diese Fähigkeit in uns und mit Übung können wir unsere Achtsamkeit entwickeln.

In diesem **MBSR -8-Wochen-Kurs in Präsenz** fokussieren wir unsere Wahrnehmungen durch:

- Achtsame Körperwahrnehmungen (Body-Scan)
- Achtsames Yoga
- Geh- und Sitzmeditationen
- Informelle Übungen
- Gruppenaustausch und Übungen zu den Themen Stresswahrnehmung, Stresstheorie, achtsamer Kommunikation
- die Bereitschaft täglich zu Hause 45 Minuten zu üben

Dieser Kurs unterstützt, wenn sie sich beruflich oder/und privat gestresst fühlen, oder sie unter einer Krankheit und Schmerzen leiden (wie zum Beispiel: Schlafstörungen, Burn-Out, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Ängsten)

**Kostenlose Informations-/ Orientierungsveranstaltung am 16.09.2021 von 19—21 Uhr**  
**Kostenloses Infogespräch — vereinbaren Sie einen Termin**

**Kursnummer: MBSR-2021-01**

**Jeden Donnerstag—Abend: von 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr**

**Termine: 23.09., 30.09., 07.10., Herbstferien, 28.10., 04.11., 11.11., 25.11., 02.12.2021**

**Achtsamkeitstag: Samstag den 20. November 2021 von 11:00 Uhr bis 15:00 Uhr**

**Kosten: 345 €/USt. für ein persönliches Vorgespräch, 8 Abende, einen Achtsamkeitstag**

**Kursort: Hürther Beratungshaus, Esserstr. 30a, 50354 Hürth**

Wenn Sie sich für den MBSR-Kurs—Achtsame Stressregulierung interessieren und/oder sich anmelden möchten, nehmen Sie mit mir Kontakt auf oder besuchen Sie meine Homepage — [www.ingeherrig.de](http://www.ingeherrig.de)  
Leitung des MBSR-Kurses: **Inge Herrig**, 0173 / 262 89 88 oder [info@ingeherrig.de](mailto:info@ingeherrig.de)

*Ich freue mich auf Sie!*