

„Zwischen Reiz und Reaktion
liegt ein Raum...“

Viktor Frankl

Birgit Lindenberg

MBSR - Lehrerin - Heilpraktikerin - Yogalehrerin

MBSR Kurse Mannheim



Kaiserstuhlring 36 - 68239 Mannheim

Telefon: 0621 – 47 98 27

e-mail: info@mbsr-lindenberg.de

www.mbsr-lindenberg.de

Birgit Lindenberg | MBSR Kurse Mannheim

ACHTSAMKEITSKURS

MBSR – STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

www.mbsr-lindenberg.de

Was ist MBSR?

Mindfulness Based Stress Reduction

Das Training wurde in den siebziger Jahren durch Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik Worcester (USA) entwickelt und wird heute weltweit erfolgreich angewendet.

Sie lernen altbekannte Schwierigkeiten in neuem Licht zu sehen und in jedem Augenblick die Chance für einen Neuanfang wahrzunehmen.

- Fürsorge und Freundlichkeit für sich selbst
- bewusstes Wahrnehmen eigener Muster und Schwierigkeiten
- den Augenblick wahrnehmen
- Experimentieren
- neugieriges Erforschen

MBSR eignet sich für alle Menschen, die...

- sich der Selbsterforschung widmen möchten
- aus den reaktiven Verhaltensmustern aussteigen möchten und somit freier, lebendiger und bewusster werden möchten
- unter privatem oder beruflichem Stress leiden
- den Umgang mit Stress erzeugenden Gedanken- und Gefühlsmustern lernen möchten
- unter psychosomatischen u. chronischen Krankheiten leiden
- eine Erschöpfungsdepression (Burnout) haben
- die Schmerzen haben

Der Kurs beinhaltet:

- 8 Termine mit jeweils 2,5 Stunden/Woche
- ein Achtsamkeitstag
- ein persönliches Vorgespräch
- tägliches Üben zuhause
- Kursunterlagen mit 3 Übungs-CD`s

Über mich

Durch meine Tätigkeit als Yoga- und Meditationslehrerin und durch die Arbeit mit kranken Menschen als Heilpraktikerin beschäftige ich mich seit fast 30 Jahren mit Stressabbau durch innere Zentrierung. Dabei war mir immer das Erforschen der Ursachen von Stress- und Krankheitssymptomen ein Anliegen. Meine Erfahrungen werden unterstützt durch eigene langjährige Meditationspraxis in Yoga- und Zen-Meditation und langjährige Seminararbeit im Bereich Gesundheit und Heilen.

