



Die MBSR-Kurs-Termine im Überblick

MBSR-Termin 1: Achtsamkeit erforschen

Ankommen in der Gruppe und im Kurs
Achtsamkeit kennen lernen und selbst erfahren (Bodyscan)

MBSR-Termin 2: Wie wir uns selbst und die Welt wahrnehmen

Achtsamkeit im Alltag: Eigene Verhaltens- und Denkmuster wahrnehmen
Atemmeditation

MBSR-Termin 3: Im Körper beheimatet sein

Achtsame Körperübungen (Yoga)
Die Bedeutung achtsamer Körperarbeit

MBSR-Termin 4: Stress erforschen und verstehen

Stressdynamik erforschen und verstehen
Das Kernstück des MBSR: Die Sitzmeditation (Atem, Körper, Gefühle/Gedanken)

MBSR-Termin 5: Dem Stress achtsam begegnen

Achtsamer Umgang mit Stress und schwierigen Gefühlen
Sitzmeditation vertiefen (Atem, Körper, Gefühle, Geräusche, Gedanken, offenes Gewahrsein)

MBSR-Termin 6: Achtsame Kommunikation

Achtsame Kommunikation
Sitzmeditation / Mitgefühls-Meditation

Ein Tag in Achtsamkeit (zw. 5/6 oder 6/7)

Das Geschenk der Achtsamkeit – Ein Tag in Stille
Bekannte und neue Achtsamkeitsübungen, sowie gemeinsam achtsam Mittagessen

MBSR-Termin 7: Was wir im Alltag zu uns nehmen

Was wir im Alltag zu uns nehmen
Was wir kennen – was uns neu ist

MBSR-Termin 8: Rückblick und Ausblick

Rückblick – auf die letzten acht Wochen
Ausblick – Deine Absicht für kontinuierliche Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag