

MBSR-8-Wochenkurse

- **Informationsabende** für Interessierte (kostenfrei)

Ravensburg - Mo. 25.09.23, 19.02.24 u. 23.09.24
jeweils von 18:45 - 21:15 Uhr

Wangen - Mi. 27.09.23, 21.02.24 u. 25.09.24
jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

- **in Ravensburg** - montags von 18:45 – 21:15 Uhr

ab **09. Okt. 2023 - 27. Nov. 2023**

ab **04. März 2024 - 29. April 2024**

ab **07. Okt. 2024 - 25. Nov. 2024**

und jeweils ein Tag der Achtsamkeit

- **in Wangen** - mittwochs von 18:30 – 21:00 Uhr

ab **11. Okt. 2023 - 05. Dez. 2023**

ab **06. März 2024 - 08. Mai 2024**

ab **09. Okt. 2024 - 27. Nov. 2024**

und jeweils ein Tag der Achtsamkeit

- **Kursgebühr** incl. Kursmaterial, 3 Übungs-CDs/
mp3s und einem persönlichen Gespräch vor
Beginn des Kurses: 320,-/360,-€

Achtsamkeitswochenende

für ehemalige Kursteilnehmer*innen

Fr. 24. Nov. 2023 - So. 26. Nov. 2023

Fr. 05. April 2024 - So. 07. April 2024

im Seminarhaus "Freiraum" bei KIBlegg

MBSR- Einzelcoaching:

Ich begleite Sie auch in Einzelstunden auf Ihrem individuellen Weg zur Achtsamkeit. Sie können gerne anfragen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.mbsr-sommer.de

MBSR

2023/24

Mindfulness Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Information & Anmeldung:

Alexander Sommer
Stressbewältigung durch Achtsamkeit
Maierhöfenerstr. 31/1 88316 Isny

Tel.: 07562-9816058

mailto: info@mbsr-sommer.de
www.mbsr-sommer.de

Die Anmeldung kann schriftlich oder per E-Mail,
unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen
erfolgen. Mit Überweisung der Kursgebühr ist Ihr
Platz gesichert.

Bankverbindung:
Alexander Sommer, Ing-DiBa
IBAN : DE30 5001 0517 5410 8510 36
BIC: INGDDEFF

**Höhepunkt des Glücks ist es,
wenn er (sie) bereit ist,
das zu sein, was er (sie) ist.**

Erasmus von Rotterdam

**Alexander
Sommer**

MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR ist eine Methode um mit Anforderungen und Stress besser zurecht zu kommen. Sie wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn Ende der 1970er Jahre an der University of Massachusetts (USA) konzipiert und in der Folgezeit in ihrer Wirksamkeit erforscht. MBSR wird in 8-wöchigen Kursen vermittelt. Dabei geht es um die Entwicklung einer Haltung von Achtsamkeit, durch welche ein günstigerer Umgang mit Belastungen und Stress ermöglicht wird.

Achtsamkeit meint, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein, ohne das Geschehen bewerten und beurteilen zu müssen, ohne uns in Vergangenheit und Zukunft zu verlieren und ohne uns in unsere üblichen Reaktionsmuster zu verstricken. So können wir mit mehr Akzeptanz präsenter und lebensbejahender in der Gegenwart sein. Dadurch wird es möglich mit belastenden Gedanken und Gefühlen, mit schmerzhaften Körperempfindungen oder auch mit schwierigen Lebenssituationen bewusster und gelassener umzugehen.

Die Entwicklung von Achtsamkeit wird durch eine intensive Schulung der Wahrnehmung und unseres inneren Umgangs mit diesen Wahrnehmungen ermöglicht. Dabei kommt dem Üben in der Stille und im Alltag eine besondere Bedeutung zu.

Die Wirksamkeit von MBSR wurde in den letzten drei Jahrzehnten intensiv erforscht und ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt.



Alexander Sommer
Stressbewältigung
durch Achtsamkeit

MBSR ist geeignet für Menschen die Stress erleben, z.B. durch

- berufliche und/oder private Belastungen
- akute oder chronische körperliche Erkrankungen
- seelische Probleme wie Ängstlichkeit, Nervosität oder depressiver Verstimmungen

MBSR ist auch geeignet für Menschen,

- die einen aktiven Beitrag zur Erhaltung ihrer Gesundheit leisten möchten
- die mit Herausforderungen gelassener umgehen wollen
- die auch in schwereren Zeiten Zuversicht bewahren wollen
- die mehr Bezug zu sich, ihrer Gefühlswelt und ihrem Herzen finden wollen
- die ihre Beziehungen und ihr Leben bewusster und erfüllender gestalten wollen

MBSR stärkt Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress. MBSR kann unterstützen, begleiten und die Selbstheilungskräfte anregen. MBSR will und kann nicht notwendige medizinische oder psychologische Behandlung ersetzen, diese jedoch sinnvoll ergänzen.

Inhalte des MBSR-8-Wochenkurses:

- systematische Anleitung der Achtsamkeitsübungen:
 - Body-Scan (achtsame Körperwahrnehmung)
 - Achtsames Dehnen und Bewegen
 - Sitz- und Gehmeditation
- Beschäftigung mit unterschiedlichen Schwerpunktthemen: Wahrnehmung, Stress und Stressbewältigung, achtsame Kommunikation, u.a.
- Achtsamkeitsübungen im Alltag

Kursumfang MBSR-8-Wochenkurs:

- acht Abende à 2,5 Stunden
- ein „Tag der Achtsamkeit“ (Sa. oder So.)
- persönliches Gespräch vor Beginn des Kurses
- tägliches Üben zur Integration in den Alltag

Drei Übungs-CDs und schriftliches Kursmaterial unterstützen Sie beim Üben zuhause.

Kursleitung: Alexander Sommer

zertifizierter MBSR-Lehrer,
Ausbildung nach Prof. Jon Kabat-Zinn bei
Rüdiger Standhardt am Odenwald-Institut

zertifizierter MBCT-Lehrer
(Mindfulness Based Cognitive Therapy),
Ausbildung am IAS (Institut für Achtsamkeit)
bei Heike Alsleben und Erik van den Brink

seit über 10 Jahren Leitung von MBSR-8-Wochenkursen und Achtsamkeitsseminaren

über 15 Jahre Leitung von Kompaktkursen zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der MBSR-Methode an einer Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

seit 30 Jahren als Diplom Musiktherapeut im Bereich Psychosomatik und Psychotherapie tätig



Foto: Alexander Sommer