

## MBSR-8-Wochenkurse

- **Informationsabende** für Interessierte (kostenfrei)

Ravensburg - Mo. 23.02.26 u. Mo. 21.09.26  
jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr

Wangen - Di. 24.02.26 u. Di. 22.09.26  
jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

### • Frühjahrskurse:

#### 09. März - 04. Mai 2026, Ravensburg

montags von 18:45 – 21:15 Uhr  
und am Sa. 25.04. ein Tag der Achtsamkeit

#### 10. März - 05. Mai 2026, Wangen

dienstags von 18:30 – 21:00 Uhr  
und am So. 26.04. ein Tag der Achtsamkeit

### • Herbstkurse:

#### 05. Okt. – 23. Nov. 2026, Ravensburg

montags von 18:45 – 21:15 Uhr  
und am Sa. 14.11. ein Tag der Achtsamkeit

#### 06. Okt. – 24. Nov. 2026, Wangen

dienstags von 18:30 – 21:00 Uhr  
und am So. 15.11. ein Tag der Achtsamkeit

Kursgebühr incl. Kursmaterial, 3 Übungs-CDs/mp3s  
und einem persönlichen Gespräch vor Beginn des Kurses

- bei Anmeldung und Bezahlung bis 27.02./ 25.09.26: 320,- Euro
- bei Anmeldung und Bezahlung ab 28.02./ 26.09.26: 360,- Euro

### Achtsamkeitswochenende

für ehemalige Kursteilnehmer\*innen

#### Fr. 20. – 22. November 2026

im Seminarhaus "Freiraum" in Langenacker

### MBSR- Einzelcoaching:

Sie suchen Unterstützung auf Ihrem aktuellen  
Lebensweg. Ich begleite Sie gerne in Einzel-  
sitzungen. Bitte fragen Sie an.

# MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit



### Information & Anmeldung:

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

Tel.: 07562-9816058

mailto: [info@mbsr-sommer.de](mailto:info@mbsr-sommer.de)  
[www.mbsr-sommer.de](http://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 ihre Beziehungen und ihr Leben bewusster gestalten wollen
- 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

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/mp3s 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 14 Jahren Leitung von MBSR-8-Wochenkursen und Achtsamkeitsseminaren
- über 15 Jahre Leitung von Kompaktkursen zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der MBSR-Methode an einer Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
- langjährige und kontinuierliche eigene Achtsamkeits- /Meditationspraxis
- seit 30 Jahren als Diplom Musiktherapeut im Bereich Psychosomatik und Psychotherapie tätig



Foto: Alexander Sommer