

Angebote für Privatpersonen und Unternehmen

- MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Meditation
- Yoga
- autogenes Training
- progressive Muskelentspannung
- Beratung in Stressmanagement und Achtsamkeitstraining
- Beratung in Ernährung, Bewegung und Entspannung
- Vorträge und Informationsveranstaltungen
- Retreats (Auszeit 5-7 tägig)

Informationen zu Terminen, Kursgebühren, speziellen oder persönlichen Angeboten können Sie meiner Website entnehmen. Für ein persönliches Telefonat stehe ich Ihnen sehr gerne zur Verfügung.



Anja Bernet
MBSR - Lehrerin (Achtsamkeitstrainerin),
Gesundheitsberaterin,
Rettungsassistentin, Sozialwirtin

Anja Bernet
Stressbewältigung durch
Achtsamkeit (MBSR),
Gesundheitsberatung

Ernährung, Bewegung, Entspannung,
Meditation, achtsame Kommunikation und
Gesprächsführung, Hatha Yoga, Körper-
wahrnehmung

07132/49140-52

info@mbsr-heilbronn.de
www.mbsr-heilbronn.de

Anja Bernet Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Gesundheitsberatung

Ernährung, Bewegung, Entspannung,
Meditation, Hatha Yoga, Körper-
wahrnehmung, achtsame Kommunikation
und Gesprächsführung

Den Herausforderungen des Lebens mit mehr
innerer Ruhe und Gelassenheit begegnen.

info@mbsr-heilbronn.de
www.mbsr-heilbronn.de

Die MBSR Methode ...

wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Sie ist eine einfache und sehr wirksame Methode mit einem ganzheitlichen Ansatz von praktischen, achtsamkeitsbasierten Übungen zur Stressreduktion.

Achtsamkeit bedeutet, ganz präsent im Hier und Jetzt zu sein. Das heißt, jeden Augenblick bewusst erleben und die dazugehörigen Körperempfindungen, Sinneseindrücke, Gefühle und Gedanken, ob angenehm, unangenehm oder neutral wahrnehmen, nicht bewerten und nicht urteilen. Sie lernen, Ihre körperlichen und emotionalen Reaktionen auf Stress im Moment des Entstehens zu erkennen und damit umzugehen, ohne sich dabei in Widerstände, Erinnerungen oder Phantasien zu verstricken.

Durch eine achtsame Haltung gegenüber dem Leben und der Erfahrung kann ein tiefes Verständnis für Bedürfnisse, Motive und Wünsche entstehen. Ein besserer Einblick in Gewohnheitsmuster und unangemessene Reaktionen entsteht. Aus diesem Prozess heraus können neue Perspektiven entwickelt werden.

MBSR trainiert Ihre natürlichen mentalen Fähigkeiten und fördert einen kreativen, sinnvollen Umgang mit stressauslösenden Situationen. Gleichzeitig steigert es Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihre Fähigkeit, aktiv zu entspannen.

Was MBSR bewirkt

Stress und Sorgen sind Teile unseres Lebens im Beruf und in der Familie. Sie haben viele Gesichter: Über- oder Unterforderung, Erschöpfung, Krankheit, Ängste, Verlust, Schmerz, Trauer

Das MBSR-Achtsamkeitstraining möchte das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist erhalten oder wieder herstellen. Es ermöglicht, Situationen der persönlichen psychischen Belastung gelassen und konzentriert zu begegnen. MBSR kann auf vielfache Weise helfen:

Besserer Umgang mit Stresssituationen in dem Sie Ihre persönliche Bewältigungsstrategien für Stresssituationen entwickeln.

Förderung der Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit sowie eines erholsamen Schlafes.

Linderung von Krankheitssymptomen ist möglich. Es trägt dazu bei, dauerhaft körperliche (z.B. veränderte Schmerzerfahrung) und psychische Beschwerden zu lindern.

Wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz.

Steigerung von innerer Ruhe, Gelassenheit, Energie, Lebensfreude, Vitalität und Wohlbefinden.

Aktivierung von eigenen Ressourcen, von eigenen Stärken und Kräften sowie des Immunsystems und den Selbstheilungskräften.

Der MBSR Kurs

Das Acht-Wochen-Programm umfasst

- 8 Kurseinheiten zu je 2,5 Stunden (einmal wöchentlich)
- einen Übungstag (i.d.R. am Wochenende) von ca. 6 Stunden
- ein persönliches Vor- und Nachgespräch
- Kurzvorträge und Gruppengespräche zu Schwerpunktthemen wie Umgang mit Stress, schwierige Gefühle, achtsame Kommunikation und Gesprächsführung, Selbstakzeptanz
- Arbeitshandbuch und drei CDs mit Übungsanleitungen

Kursinhalte

- Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Ruhe (Body-Scan) und in Bewegung (sanftes Yoga und Dehnübungen).
- Achtsamkeitsübungen im Sitzen und Gehen (Meditation).
- Integration der Übungen in den Alltag.
- Tägliche, regelmäßige Übungspraxis zu Hause nach CD-Anleitung von ca. 20-40 Minuten.