

Lebensfreude und Vitalität. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Konzentration und Kraft.

Das sind die Ziele der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, kurz MBSR (nach der englischen Übersetzung Mindfulness-Based Stress Reduction).

Mit diesem kompakten, wissenschaftlich fundierten und vielfach erforschten Programm lernen Sie, Ihren Körper und Ihre Gefühle wahrzunehmen und mit Belastungen besser umzugehen.

Diesen Zugang zu tiefer Zufriedenheit möchte ich gerne an Sie weitergeben.

Um sicher zu gehen, dass der Kurs und meine Person passend für Sie sind, biete ich Ihnen ein kostenloses Informationsgespräch an. Rufen Sie mich einfach an.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Ihr

Marc Kärner



Über mich

- seit mehr als 10 Jahren arbeite ich als Manager und Berater im HR Bereich
- mein fachlicher Hintergrund ist die Betriebswirtschaft mit dem Schwerpunkt Personal
- ich bin Achtsamkeitstrainer und zertifizierter Business-Coach
- seit 11 Jahren befasse ich mich mit dem Thema achtsame Körperarbeit und Meditation

Info und Termine:

www.mbsr-achtsamkeit-stress.de
info@marc-kaerner.de
Tel. 040 548 124 30

Achtsamkeit

**LERNEN SIE BESSER FÜHLEN
ZUM BESSER FÜHLEN!**



Achtsamkeit lernen

Mindfulness Based Stress Reduction
Stressreduktion durch Achtsamkeit
nach Dr. Jon Kabat-Zinn

MBSR ist der richtige Kurs für Sie, wenn Sie ...

- im Job stark gefordert sind und für sich sorgen wollen.
- Ihr Selbstmanagement verbessern möchten.
- einen gesunden Umgang mit Stress erlernen wollen.
- mit einer chronischen Krankheit leben oder chronische Schmerzen haben.
- an Konzentrationsschwäche leiden.
- bereits an stressbedingten Symptomen wie Schlafproblemen, psychosomatischen Schmerzen, Bluthochdruck, depressiven Verstimmungen leiden.
- **einfach zufriedener und glücklicher leben möchten.**



Achtsamkeit fördert ...

- Ihre Regenerations- und Resilienzfähigkeit.
- Ihr Konzentrations- und Fokussierungsvermögen.
- Ihre Kompetenz, mit schwierigen Situationen und Ungewissheit umzugehen.
- Ihre Entschlusskraft und Ihr Durchhaltevermögen (z. B. bei der Nikotinentwöhnung).
- Ihre Selbstakzeptanz und Ihr Selbstwertgefühl.

So verläuft Ihr MBSR-Kurs

Ein MBSR-Kurs läuft über acht Wochen, während der wir uns einmal wöchentlich, in einer Gruppe mit mehreren Teilnehmern, für 2,5 Stunden treffen. Zudem verbringen wir gemeinsam einen ganzen Tag der Achtsamkeit.

Das Training enthält als Bausteine das Erlernen verschiedener Techniken zur Stressreduktion, themenbezogene Kurzvorträge sowie den Austausch in der Gruppe.

Sie lernen Ihre Stressoren kennen und bekommen Mittel an die Hand, um mit diesen besser umzugehen. Für die Übung der vermittelten Methoden, benötigen Sie täglich bis zu 45 Minuten Zeit.

Bei den Methoden handelt es sich um Übungen zur Körperwahrnehmung (Body Scan und achtsame Körperübungen) sowie verschiedenen geleiteten Meditationen zur Beobachtung der eigenen Gefühle und Gedanken. Alle Übungen können von gesunden Menschen ohne große körperliche Anstrengung durchgeführt werden.