

## **Gestresst? Zeit für dich!**

### **8-Wochen MBSR-Kurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Fühlst du dich manchmal gehetzt, erschöpft oder von den vielen Aufgaben und Anforderungen des Alltags überrollt? Der Alltag rennt – und du rennst mit?

Arbeitest du unaufhörlich To-do-Listen ab, ohne dich selbst noch zu spüren?

Funktionierst du nur noch in deinen Rollen, aber fühlst dich nicht mehr wirklich verbunden mit dir selbst?

Ist dein Alltag trist und eintönig und fehlt dir oft die Freude am Leben?



Dann nimm dir unbedingt **Zeit für dich!** Und melde dich zum **8-Wochen MBSR-Kurs** an. **!**

Der MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Jon Kabat-Zinn beinhaltet ein wissenschaftlich fundiertes, achtwöchiges Achtsamkeitsprogramm zur Stressbewältigung und zur Förderung von Resilienz, Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.

Das Programm lädt ein zum Innehalten und Durchatmen und um neue Wege im Umgang mit Stress zu entdecken. Einfache, praktische Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion werden vermittelt und trainiert. Der Kurs bietet die Möglichkeit, die Praxis der Achtsamkeit Schritt für Schritt kennenzulernen. Achtsamkeit als einfache und doch tiefgreifende Haltung, die uns wieder mit uns in Kontakt bringt selbst und mit dem Wesentlichen im Leben.

### **Für wen ist der Kurs gedacht?**

Für alle,

- die sich nach mehr Gelassenheit und innerer Ruhe sehnen
- die bewusster und achtsamer leben möchten
- die wieder zu sich finden möchten
- die gelassener mit Stress und Belastungen im beruflichen oder privaten Umfeld umgehen möchten
- die unter anhaltender, chronischer Stressbelastung und akuten oder chronischen Schmerzen leiden
- die eine Ergänzung zu einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen

### **Kursablauf und Kursmaterialien:**

- 8 Abende à 2,5 Stunden
- 1 Achtsamkeitstag à 6 Stunden
- Vorgespräch
- Nachgespräch
- Audiodateien und Kurshandbuch für zuhause

## Kursinhalte:

- Geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Bodyscan)
- Einfache, achtsame Körper- und Bewegungsübungen aus dem Yoga
- Geführte Sitz- und Gehmeditationen zur Förderung der Selbstwahrnehmung
- Training zur Integration von Achtsamkeit in den Alltag
- Impulse für einen neuen Umgang mit Stress, eigenen Gedanken und Gefühlen, Schmerzen oder schwierigen Situationen
- Anregungen für mehr Selbstfürsorge und Mitgefühl
- Achtsamkeit in Kommunikation: Erkennen eigener Muster und Entwicklung verbindender Wege des Miteinanders

## Ziele und Wirkungen des MBSR-Achtsamkeitstrainings:

Im MBSR-Achtsamkeitstraining lernen die Teilnehmenden, die Gegenwart bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Dadurch entsteht ein Raum, in dem Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen einfach beobachtet werden können – ohne automatisch darauf zu reagieren. Diese bewusste Haltung ermöglicht es, den Herausforderungen des Alltags mit größerer Klarheit und innerer Ruhe zu begegnen.

Die Fähigkeit, sich sowohl psychisch als auch körperlich zu entspannen, wächst mit der Zeit. So können Stresssituationen besser bewältigt und neue, hilfreiche Strategien im Umgang mit Belastungen entwickelt werden. Viele Teilnehmende erleben eine dauerhafte Verbesserung ihres allgemeinen Wohlbefindens – etwa durch erholsameren Schlaf, mehr Energie oder einer gelasseneren Haltung.

Durch die regelmäßige Praxis werden Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz verstärkt. Die Teilnehmenden üben, sich selbst mit mehr Freundlichkeit zu begegnen und lernen das Leben bewusster zu gestalten. Mit zunehmender Übung stellen sich Gelassenheit, Lebensfreude und eine tiefere Verbundenheit mit dem eigenen Erleben ein.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Von Vorteil sind eine offene und interessierte Haltung sowie die Bereitschaft, sich auf neue Erfahrungen einzulassen und die Übungen auch zu Hause regelmäßig zu praktizieren.

## Kursrahmen:



Kurstermine: dienstags 18:30-21:00 Uhr: 27.01.2026, 03.02.2026, 10.02.2026, 24.02.2026, 03.03.2026, 10.03.2026, 17.03.2026, 24.03.2026 und Samstag 07.03.2026 von 9:00-15:00 Uhr



Kursort: Mehrzweckraum im Haus Elim in Waiblingen-Bittenfeld



Kosten: Normalpreis: 330 €, Frühbucherpreis (bis 31.12.2025): 299 €



Kursleitung: Dr. Sarah Zeller, MBSR- und Achtsamkeitslehrerin i.A.

## Anmeldung:

Die Gruppengröße ist bewusst klein, um eine persönliche und vertrauensvolle Atmosphäre zu ermöglichen. Bitte um frühzeitige Anmeldung. Per E-Mail an: [schriftfuehrer@spielraum-wn.de](mailto:schriftfuehrer@spielraum-wn.de) oder telefonisch unter 0177 6408686.