

# MBSR (mindfulness-based stress reduction)

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Jon Kabat-Zinn.

Stress bewältigen.

Gesundheit stärken.

Glücklich Leben.



**MBSR** nach Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich fundiertes Achtsamkeitstraining erfolgreich angewendet in der Medizin und Psychotherapie, sowie in der Gesundheitsförderung und Prävention. Sie lernen, Stress zu bewältigen, mit Schmerzen achtsam umzugehen, Ihre Gesundheit zu stärken, aktiv zu entspannen und somit – leichter und zufriedener zu leben.

**DAS TRAINING** basiert auf Übungen, die die Achtsamkeit auf Ihren Körper, Ihre Gedanken und Gefühle schulen. Zudem lernen Sie Ihre persönlichen Stressauslöser, schmerzverstärkenden Faktoren und Stressreaktionen zu erkennen und einen ausgleichenden, gesundheitsförderlichen Umgang mit ihnen zu entwickeln. SE<sup>®</sup>

### ACHTSAMKEITSTRAINING: das MBSR 8-Wochen-Programm

<b>Info:</b>	individuelles Vorgespräch telefonisch ab 29.11.2023		
<b>Termine:</b>	Mittwochs, 17. Jan. – 06. März 2024	18.00 – 20.30 Uhr	
	Samstag, 17. Feb 2024	10.00 – 17.00 Uhr	
<b>Ort:</b>	Kempten, Burghaldegasse 24, Raum Fluxus I		
<b>Anmeldung:</b>	s.u. - spätestens bis 10. Jan 2024 da begrenzte TN-Anzahl		

#### TRAINERIN



#### Grit Ulrike Tautenhahn

Achtsamkeitslehrerin MBSR-MBCT-MBCL,  
Physio-und Manualtherapeutin OMT,  
Master of Physiotherapy UniSA/Australia,  
Traumatherapeutin SE<sup>®</sup>, Heilpraktikerin

MITGLIED IM  
**mbsr-mbct**  
**VERBAND**  
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

<b>INFORMATION</b>	MBSR Oberland & Allgäu	Phone: 0831-57015770 / 0151-61228034
<b>UND KONTAKT:</b>	<a href="http://www.mbsr-oberland.de">www.mbsr-oberland.de</a>	Email: <a href="mailto:info@mbsr-oberland.de">info@mbsr-oberland.de</a>