

## Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion MBSR 8-Wochen-Kurs

*Fühlen Sie sich manchmal gestresst, gehetzt und ausgelaugt?  
Leiden Sie ab und zu unter Schlafstörung, Konzentrationsmangel und Erschöpfung?  
Suchen Sie eine aktive Selbsthilfe zur Prävention gegen Burn-out?  
Möchten Sie nachhaltige innere Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude erlangen?*

### MBSR kann Ihnen dabei helfen!

**MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction, Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) ist ein wissenschaftlich geprüftes Achtsamkeitstraining bestehend aus Meditation, Body-Scan und achtsamem Yoga etc. Ursprünglich 1979 vom Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn für chronische Patienten entwickelt, wird MBSR seitdem weltweit an vielen Kliniken und sozialen Einrichtungen bei der Prävention und Behandlung von Stresserkrankungen eingesetzt. Immer mehr namhafte Unternehmen führen MBSR Programme zur Stressbewältigung ein.

**Die positive Wirkung** von MBSR bei der Prävention und Behandlung von chronischen Schmerzen, Depressionen, Burn-out, Schlafstörungen und weiteren Stresserkrankungen wurden durch viele klinische Studien nachgewiesen. MBSR wirkt positiv auf den gesamten psychosomatischen Gesundheitszustand und gilt als eine der effektivsten Methode zur Vorbeugung und Behandlung von Stresserkrankungen.

Der MBSR 8-Wochen-Kurs ist das ursprüngliche klinische Programm, das von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt und weltweit angewendet wurde. Er ist die Basis aller achtsamkeitsbasierten Anwendungen und auch für Anfänger geeignet. In den Leistungen ist noch ein optionales persönliches Gespräch enthalten; die Gebühr für Kursmaterial ist direkt im Kurs zu entrichten.

**Termine:** 8 Termine, mittwochs, vom 27.3. – 29.5.2019  
von 19:00 - 21:30 Uhr (kein Kurs am 24.4. und am 1.5.)

**Ort:** Business Center der Deutsche Bank, Taunusanlage 12,  
60325 Frankfurt a.M.

**Ganztages-  
Kurs:** 18.5.2019 (Sa.) von 10:30 - 16:30 Uhr im Sportzentrum Eschborn

**Kursgebühr:** 230€ für Mitglieder und 260€ für Nicht-Mitglieder

**Kursleitung:** Dipl.-Kauffrau Junmei Li, zertifizierte MBSR-Lehrerin, Mitglied im MBSR-MBCT Verband. Detaillierte Information unter:  
<http://www.achtsamkeit-frankfurt.net/>

Anmeldungen bis **spätestens 13.3.2019** bitte unter: Adresse <http://www.db-sport.de/Frankfurt-main> Nach Anmeldeschluß ist keine Stornierung mehr möglich. Nichtmitglieder sind nicht über den Verein versichert.