

MBSR - TRAINING

**MIT CONNI BÄUERLE
UND MARC ALDINGER**

*„Du kannst die Wellen nicht stoppen,
, aber Du kannst lernen zu surfen “*

(Jon Kabat-Zinn)

05.MÄRZ - 23. APRIL 2024

Wir freuen uns Euch zu unserem nächsten MBSR Kurs im Frühjahr 2024 einladen zu können. Der Kurs geht über 8 Wochen:
vom 05.03. bis zum 23.04.2024; immer dienstags von 18.30 - 21 Uhr

WAS BEDEUTET MBSR ?

Mbsr bedeutet Mindfulness based stress reduction nach Jon Kabat-Zinn; übersetzt achtsamkeits-basierte Stressreduktion.
In diesem Kurs lernen wir an unserem mindset zu arbeiten

Wir lernen unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Körpersignale klarere und differenzierter wahrzunehmen. Nehmen offener wahr was uns begegnet. Lernen bewusster mit Situationen im Alltag umzugehen, Wir sehen deutlicher das bestimmte Entscheidungen und Handlungen bestimmte Folgen haben. Dadurch agieren wir bewusster, lernen besser mit schwierigen Momenten umzugehen und neue Wege einzuschlagen.

Im Rahmen des Kurses gelingt es uns negative Gedanken zu erkennen, positive Gedanken zu fördern, unser Selbstwertgefühl zu stärken und den Alltag bewusster und leichter zu bewältigen. „.....to be at home everywhere in any moment, no matter what the conditions are you find yourself in, stressful or not stressful.....“ (Jon Kabat-Zinn)

Die Methoden, die wir lernen sind:

- verschiedene Meditationsformen
- Körperarbeit; Bodyscan und Yoga
- Wissensvermittlung zu den Themen
 - was ist Stress
 - wie funktioniert unsere Wahrnehmung
 - Kommunikation mit mir und anderen

Das Team:

Conni Bäuerle ist eine erfahrene Feldenkraislehrerin und unterrichtet seit 28 Jahren die Feldenkraismethode „Bewusstheit durch Bewegung“. Sie hat eine ebenso lange Meditationserfahrung und arbeitet am Wissenschaftszentrum für Sozialforschung.

Marc Aldinger ist freischaffender Künstler, Lichttechniker im Gropius Bau und Konfliktlotse an der KBB in Berlin. Er hat eine 30 jährige Meditationserfahrung in verschiedenen buddhistischen Schulen mit unterschiedlichen Lehrern wie Sangharakshita, Thich Nhat Hanh und Dzongsar Khyentse Rinpoche.

MBSR KURS

Termine und Themen:

1. **Achtsamkeit und Autopilot**
Di, den 05.03. von 18.30- 21 Uhr
2. **Erweiterung unserer Wahrnehmung**
Di, den 12.03. von 18.30- 21 Uhr
3. **Präsenz und Grenzen - Yoga**
Di, den 19.03. von 18.30- 21 Uhr
4. **Stress erkunden**
Di, den 26.03. von 18.30- 21 Uhr
5. **Stress beantworten**
Di, den 02.04. von 18.30- 21 Uhr
6. **Kommunikation**
Di, den 09.04. von 18.30- 21 Uhr
7. **Selbstsorge**
Di, den 16.04. von 18.30- 21 Uhr
8. **Abschluss**
Di, den 23.04. von 18.30 - 21 Uhr

Achtsamkeitstag:

nach dem 6 Modul gibt es einen Achtsamkeitstag an dem wir gemeinsam die verschiedenen Methoden, die wir gelernt haben, praktizieren.

Den Termin legen wir gemeinsam fest.

Preis für den gesamten Kurs:
300€ (Ermäßigung möglich)

Ort:
Neckarstraße 12, 12053 Berlin