



Wer leitet den Kurs?

Christine Schwarz ist zertifizierte MBSR-Trainerin. Seit 7 Jahren in eigener Praxis für Achtsame Kinesiologie.

„In meiner kinesiologischen Beratung geht es um das Erkennen automatischer Denk- und Handlungsmuster, die sich als Blockaden im Alltag zeigen. Die Intuition oder das „innere Wissen“ des Klienten ist dabei die wichtige Instanz.“

Die Erfahrung hat gezeigt, dass diese stärkende Verbindung aus Geist und Herz in unserem Alltag immer wieder verloren geht.

MBSR übt die Aufrechterhaltung genau dieser Verbindung. Dadurch haben wir eine echte Chance uns dauerhaft aus Verstrickungen und Blockaden zu lösen. Das MBSR Training ist für mich die Blüte meiner Erfahrungen aus 16 Jahren Meditationspraxis und kinesiologischer Beratungsarbeit.“



Christine Schwarz | MBSR Achtsamkeitstraining
Schulbergredder 2b | 22399 Hamburg
Telefon 040 59 35 33 14 |
hallo@mbsr-meditation-hamburg.de
www.mbsr-meditaion-hamburg.de

Ein kleiner Selbsttest:

- Haben Sie das Gefühl, dass das Leben an Ihnen vorbeiläuft.
- Wünschen Sie sich gleich nach dem Urlaub wieder weit weg?
- Können Sie vor „Gedanken-Salat“ nicht in den Schlaf finden?
- Haben Sie das Gefühl Sie müssten alles kontrollieren damit nichts schief geht?
- Hangeln Sie sich täglich von Pause zu Pause. Und haben das Gefühl keine genutzt zu haben?

Haben Sie hier ein oder mehr Kreuze gemacht?

Dann ist es wahrscheinlich, dass Sie das hochwirksame MBSR-Achtsamkeits-Training kennenlernen sollten.

*In der Meditation geht es einfach darum,
man selbst zu sein und sich allmählich
darüber klar zu werden, wer das ist.*

Jon Kabat-Zinn



MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mindfulness Based Stress Reduction nach Dr. Jon Kabat-Zinn

8 Wochen könnten Ihr Leben verändern.

Ein Kurs in „Er-leben“.

„MBSR ist nichts für Feiglinge!“

Jon Kabat-Zinn

*Und es kam der Tag,
da das Risiko, in der Knospe zu verharren,
schmerzlicher wurde als das Risiko, zu blühen*
Anais Nin

Vom Stress zur Balance

Unser Leben wird immer komplexer. **Einfachheit** und **Zeitwohlstand** sind der neue Luxus. Doch Schnelligkeit, Informationsflut und dauernder Druck „richtige“ Entscheidungen treffen zu müssen, lassen uns einfach keine Ruhe. Sie rauben uns den Schlaf. Wir erleben Stress mit allen Sinnen.

Was ist denn MBSR ?

1979 entwickelte **Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn** in der Stress Reduction Clinic an der Universität von Massachusetts USA das MBSR Programm für Menschen, die unter Stress und chronischen Schmerzen litten.

Das **8-Wochen Training** basiert auf einfachen, weltanschaulich neutralen und sehr wirksamen Achtsamkeitsübungen. Es werden Techniken aus Yoga, Meditation und der Körperwahrnehmung genutzt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit (nach nur 8 Wochen) bestätigt.

Was ist eigentlich Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet authentisch, klar und wach den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen. **Ohne zu bewerten**. Durch diese Übung erkennen wir unsere (meist automatischen) Stressfallen und finden Wege, sie zu umgehen.

Und wozu ist Achtsamkeit gut?

Wir üben **den gegenwärtigen Moment** als Quelle der Intuition zu nutzen. Indem wir beobachten wie unsere Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit

haften, erkennen wir, wie wir unsere Intuition (uns selbst) verlassen.

Durch den achtsamen Umgang mit uns selbst erleben wir mehr **Gelassenheit** und **Zuversicht**.

Und wie geht das?

Wir verhalten uns achtsam, indem wir **innehalten**. Und uns von unseren bewertenden Gedanken distanzieren. Während wir Atmung, Körper und Gedanken neutral wahrnehmen, lernen wir unsere meist automatischen Reaktionen besser kennen.

Durch dieses tiefere Verständnis für uns selbst spüren wir unsere **Grenzen** und **Möglichkeiten** neu.

Wie kann ich Achtsamkeit im Alltag nutzen?

Durch die erlernten Techniken halten wir auch in Stress- und schwierigen Lebenssituationen diesen **inneren Raum** - diesen Kontakt zu uns selbst - der **nicht über das Denken** funktioniert.

Wir können angemessen reagieren – auch uns selbst gegenüber! Dabei entsteht **nachhaltige Ruhe** und **innere Stabilität**.

Was macht man in den 8 Wochen?

Der Kurs findet **1 x wöchentlich** abends (2,5 Std.) statt. Er beinhaltet **1 Tag der Achtsamkeit** (an einem Wochenende), den wir im Schweigen verbringen. Das Training vereint wichtige Bausteine, um das Prinzip der Achtsamkeit nachhaltig in den Alltag zu integrieren. In jeder Sitzung wird im Rahmen von Kurz-

vorträgen und im Austausch miteinander ein Schwerpunktthema behandelt. Feste Bestandteile sind:

- Angeleitete Meditationen zur Beobachtung von Geist, Emotionen und Körperempfindungen
- Techniken für den Alltag, um das Innehalten und die Präsenz zu schulen
- Tägliches Üben zu Hause (30 bis 45 Minuten)
- Achtsames Erkunden des eigenen Stress-Erleben und Vieles mehr

Jeder
kann MBSR lernen.
Ohne Voraussetzungen körperlicher
Art oder Vorkenntnisse.
Es ist weltanschaulich neutral.

Das aktuelle Kursangebot mit allen Terminen und Preisen finden auf:

www.mbsr-meditation-hamburg.de