



Über mich

- Studium der Pädagogik
- Yoga-Meditations-MBSR-Lehrerin
- Seminare im In- und Ausland
- Mitarbeiterin in der Prävention der AOK
- energetische Heilerin
- Klangmassage

Kursort

BUDOKAN
Johanneskirchnerstr. 100
81927 München
(S8 - Johanneskirchen, 5 Min. zu Fuß)

Kurs

vom 18. Oktober bis 6. Dezember 2015

Info & Anmeldung

Martina Prestele
0163 / 874 25 20
martina.prestele@freenet.de
www.mbsr-Yoga-prestele.de

Mitglied im MBSR-Verband

www.mbsr-verband.de

Martina Prestele



MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction
nach Jon Kabat-Zinn

Weniger Stress
im Alltag
durch Achtsamkeit



Was ist Achtsamkeit?

Im täglichen Leben ist die Aufmerksamkeit unbewusst von allem Möglichen gefesselt.

Das Leben findet aber im HIER und JETZT statt – und genau da greift Achtsamkeit ein.

Achtsamkeit ist ein verfeinertes Wahrnehmen, ein Ausdruck von Aufmerksamkeit auf das, was im Augenblick ist.

Durch die Achtsamkeitspraxis stellt sich mehr und mehr Gelassenheit, Freude und das Gefühl von Selbst-Akzeptanz ein.

Was bewirkt Achtsamkeit?

Klinische und wissenschaftliche Studien der letzten 30 Jahre haben positive Ergebnisse bei gesundheitlichen, mentalen und seelischen Problemen nachgewiesen.

Bei uns wächst das Interesse an MBSR, denn ein Stress-Bewältigungs-Training zum Erlernen eines gesunden und bewussten Umgangs mit Stress ist mehr als hilfreich für das Wohlbefinden.

MBSR-Kursablauf und Inhalt

- Der Kurs besteht aus 8 Abenden (8 Wochen) zu jeweils 2,5 Stunden,
- sowie einem Tag der Achtsamkeit (ca. 6 Stunden).
- Vor Kursbeginn findet ein persönliches Vorgespräch statt.
- Im Kurs werden sanfte Körperübungen aus dem Yoga, Meditation im Sitzen, Liegen und Gehen sowie Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan) praktiziert.
- Es finden Gespräche zu Themen darüber statt, wie wir die Welt wahrnehmen
- und Übungsmöglichkeiten zum Umgang mit Stress, schwierigen Gefühlen und achtsamer Kommunikation im Alltag.
- Als Hilfe für das tägliche Üben zu Hause gibt es 3 CDs und ein Arbeitsheft.

ACHTSAMKEIT IST ZU SEIN IM JETZT

