

Nächste Kurse von Britta Ibbeken

MBSR Kompaktkurs (vormittags)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist negativer Stress eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Er ist mitverantwortlich für zahlreiche körperliche und seelische Krankheiten.

Das MBSR-Programm bietet eine wirksame, wissenschaftlich erforschte Methode zur Stressbewältigung. Es zählt laut Deutschem Ärzteblatt zu den derzeit wichtigsten therapeutischen Neukonzeptionen und findet in immer mehr Bereichen erfolgreich Anwendung.

In acht Wochen trainierst du deine Wahrnehmung zu differenzieren und zu verbessern. Du erschließt dir innere Ressourcen und neue Sichtweisen, kannst Stress bedingte Symptome verringern, Konzentration, Gelassenheit und deine Präsenz steigern.

Damit einhergehend kann MBSR folgendes bewirken:

Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Beschwerden
Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Befindlichkeit
Bessere Bewältigung von Stress-Situationen
Gelassenere, positivere Lebenseinstellung
Stabileres psychisches Gleichgewicht
Mehr Vitalität und Lebensfreude
Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten
Kernelemente des 8-Wochen-Kurses:

Körperwahrnehmung (Bodyscan)
einfache Körperübungen (Yoga)
geführte Meditationen
themenbezogene Vorträge (Stress-Psychologie und -Physiologie, achtsame Kommunikation)
Diskussion und Austausch in der Gruppe
Integration in den Alltag (Übungsmaterial inkl. Audiodateien mit Anleitungen)
Sie müssen keine Erfahrung mit Achtsamkeit und Meditation mitbringen. Eine gewisse Offenheit ist hilfreich. Die Bereitschaft auch zwischen den Kursterminen mind. 45min. täglich zu üben, sollte mitgebracht werden.

Ablauf:

unverbindliches Vorgespräch
acht Treffen á zweieinhalb Stunden

ein Achtsamkeitstag von sechs Stunden (Wochenende)
Übungen für zu Hause und den Alltag unterstützt durch Übungsmaterial
Nachtreffen

Beitrag:

420,00€ (inkl. eines ausführlichen Übungsbuchs, Audiodateien)

Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme, um mit dir einen persönlichen Termin für ein unverbindliches Vorgespräch vereinbaren zu können.

MBSR ist kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung, kann aber vorbeugend, ergänzend oder nach einer solchen Behandlung eingesetzt werden.

Britta Ibbeken
Yogalehrerin/MBSR/MBCL Trainerin/Entspannungsscoach
Heilpraktikerin Psychotherapie
Yoga und MBSR an der Alster
Achtsamkeitstraining mit Herz im Herzen der Stadt
Koppel 106
20099 Hamburg
Mobil: 0178 3129521
<https://www.yogaanderaster.net/>

MBSR
Am 25.1.24 startet der nächste MBSR Kurs

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist negativer Stress eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Er ist mitverantwortlich für zahlreiche körperliche und seelische Krankheiten.

Das MBSR-Programm bietet eine wirksame, wissenschaftlich erforschte Methode zur Stressbewältigung. Es zählt laut Deutschem Ärzteblatt zu den derzeit wichtigsten therapeutischen Neukonzeptionen und findet in immer mehr Bereichen erfolgreich Anwendung.

In acht Wochen trainierst du deine Wahrnehmung zu differenzieren und zu verbessern. Du erschließt dir innere Ressourcen und neue Sichtweisen, kannst Stress bedingte Symptome verringern, Konzentration, Gelassenheit und deine Präsenz steigern.

Damit einhergehend kann MBSR folgendes bewirken:

Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Beschwerden
Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Befindlichkeit
Bessere Bewältigung von Stress-Situationen
Gelassenere, positivere Lebenseinstellung
Stabileres psychisches Gleichgewicht
Mehr Vitalität und Lebensfreude
Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten
Kernelemente des 8-Wochen-Kurses:

Körperwahrnehmung (Bodyscan)
einfache Körperübungen (Yoga)
geführte Meditationen
themenbezogene Vorträge (Stress-Psychologie und -Physiologie, achtsame Kommunikation)
Diskussion und Austausch in der Gruppe
Integration in den Alltag (Übungsmaterial inkl. Audiodateien mit Anleitungen)
Sie müssen keine Erfahrung mit Achtsamkeit und Meditation mitbringen. Eine gewisse Offenheit ist hilfreich. Die Bereitschaft auch zwischen den Kursterminen mind. 45min. täglich zu üben, sollte mitgebracht werden.

Ablauf:

unverbindliches Vorgespräch
acht Treffen á zweieinhalb Stunden
ein Achtsamkeitstag von sechs Stunden (Wochenende)
Übungen für zu Hause und den Alltag unterstützt durch Übungsmaterial
Nachtreffen

Beitrag:

420,00€ (inkl. eines ausführlichen Übungsbuchs, Audiodateien)

Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme, um mit dir einen persönlichen Termin für ein unverbindliches Vorgespräch vereinbaren zu können.

MBSR ist kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung, kann aber vorbeugend, ergänzend oder nach einer solchen Behandlung eingesetzt werden.

Beginn: 23.01.2026 **Ende:** 20.03.2026
Uhrzeit: 10.00 Uhr

Adresse

Britta Ibbeken

Koppel 106

20099 Mitte - Hamburg St. Georg