

Nächste Kurse von Christine Schwieger

MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction- ist ein von Jon Kabat- Zinn entwickeltes 8- wöchiges Achtsamkeitsprogramm. Zur Schulung der Achtsamkeit werden im Kurs verschiedene Meditationen und Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen und Gehen sowie achtsamer Yoga unterrichtet. Durch die Integration in den Alltag wirken sich diese formalen Achtsamkeitsübungen nachhaltig positiv auf die Gesundheit, die Lebensqualität und das Stresserleben aus. Im Kurs gibt es Anregungen für Achtsamkeit im Alltag, die sogenannte informelle Praxis. Weitere Kursinhalte sind Kurz- Vorträge u.a. zu den Themen Stress und Kommunikation und reflektierende Gespräche. Die Übungserfahrungen können in der Gruppe ausgetauscht werden, und es kann so eine motivierende Atmosphäre der gemeinsamen Erfahrung und der gegenseitigen Unterstützung entstehen. Die Teilnahme an dem Kurs setzt die Bereitschaft voraus, zwischen den Kurs-Terminen eine eigene Übungspraxis zu Hause zu etablieren.

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist die Teilnahme an der Info-Veranstaltung, ein telefonisches Vorgespräch wird bei Bedarf vereinbart. Die Anmeldung für den Kurs (Kurs-Nummer ist 261-37660) erfolgt ausschließlich über die Vhs Stuttgart: online oder telefonisch 0711-1873-800. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Socken, eine Decke, eine Yoga- Matte und Schreibzeug.

Beginn: 27.04.2026 **Ende:** 06.07.2026

Uhrzeit: 19.00-21.30 Uhr

Adresse

Vhs- Treffpunkt Rotebühlplatz

Rotebühlplatz 28 28

70173 Stuttgart