

## Nächste Kurse von Jana Schulz

### MBSR-8 Wochen Training, Stressreduktion durch Achtsamkeit und Mitgefühl

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieses Training wird durch die Volkshochschule Hoyerswerda angeboten und kennt dadurch einen sehr günstigen Preis, Siehe Programmheft der VHS bzw. deren Link.

Es ist das originale 8-Wochen Achtsamkeitstraining, MBSR (mindfulness-based stress reduction) 'Stressreduktion durch Achtsamkeit und Mitgefühl', in dem Einsichten und Übungen (verschiedene Meditationen und Körperübungen, u.a. sanfte Yoga) der mehr als 2500 Jahre alten östlichen Weisheitstraditionen angeboten werden, kombiniert mit Elementen der viel jüngeren westlichen Medizin und Psychologie. Trainiert wird u.a. die Bewegung vom Tun zum Sein, gütiges, wohlwollendes Gewahrsein für all das, was sich in Körper und Geist von Moment zu Moment in uns abspielt, sich an uns offenbaren möchte. Das regelmäßige Trainieren der Achtsamkeit kann Ruhe, Gelassenheit, mehr Akzeptanz, innere Freiheit und wichtige Einsichten im Umgang mit Stress und dem frühzeitigen Erkennen von Grenzen mit sich bringen. Es öffnet ebenfalls immer wieder unsere Herzen, was einen sehr positiven Effekt für uns Selbst, für Andere und unser Leben hier auf Erden haben kann.

Das Training besteht aus zwei Teilen:

- die 8 Gruppentreffen von 2,5 Stunden mit max. 4 - 6 Teilnehmern
- und dem täglichen, individuellen Üben der formellen Übungen

Ein persönliches Vorgespräch für weitere Informationen, alle Ihre Fragen und zum Kennenlernen ist Bestandteil eines Achtsamkeitstrainings.

Kosten: 170 €, einschließlich Vorgespräch und Arbeitsmappe, (normal 390€!!!)

Leider sind meine (mindestens) gleichwertigen Diplome der Ausbildungen bei international sehr geschätzten und tonangebenden Lehrern auf dem Gebiet von Achtsamkeit, Mitgefühl und Meditation nicht bekannt bei der ZPP und bin ich dort als 'nicht prüfbar' registriert worden, d.h., dass Vergütungen durch die Krankenkassen (auch zu meinem großen Leidwesen) nicht möglich sind. Vielleicht gibt es für Sie auch andere Möglichkeiten einer finanziellen Unterstützung z.B. über den Arbeitgeber betreffend Prävention oder Weiterbildung oder gar über die Steuer? Bei einem niedrigen Einkommen, bitte scheuen Sie sich nicht, es gibt immer einen Weg, die Teilnahme zu ermöglichen.

**Beginn:** 05.03.2026    **Ende:** 07.05.2026

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:00 Uhr

#### Adresse

Jana Schulz

Senftenberger Strasse 17  
02977 Hoyerswerda