

Nächste Kurse von Martin Schmid

MBSR 8 Wochenkurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

+ 1 verlängerter Übungstag am Samstag, 22. Juni 2024 (10-15:00 Uhr).

Die nächsten MBSR Kurse 2023 in Berlin – Prenzlauer Berg - Präsenzkurs

Praxis innerer Freiheit durch Meditation: MBSR* 8-Wochenkurs in Berlin Prenzlauer Berg. Achtsamkeit und Meditation als wirksame Methode zur Stressbewältigung erlernen und in den Alltag übertragen.

*MBSR steht für "Mindfulness Based Stress Reduction" - Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Das 8 Wochen Kursprogramm nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein in zahlreichen Studien bestätigtes Verfahren zur effektiven Prävention von Stress, zur Förderung von Konzentration und Selbstwahrnehmung, Wohlbefinden und Erholungsfähigkeit sowie zur Linderung von chronischem Schmerzerleben.

Nach Abschluss des MBSR-Kurses gibt es weiterführende Termine zur optionalen Vertiefung und nachhaltigen Übungspraxis.

Format: Kleine Gruppe (max. 6 Personen).

Kursinhalte:

- Stress, Impulsivität und Gedankenkreisen reduzieren - Angeleitete Meditationsübungen zur Förderung von Konzentration, Ruhe und Gelassenheit, Bewusstseinsklarheit, Körpersensibilität und Vitalität. Meditationen zur besonderen Förderung von emotionaler Stabilität und Selbstmitgefühl, insb. in akuten Stresssituationen.
- Achtsamkeit üben wir erfahrungsnah, mit Herz und Verstand, mit dem ganzen Körper und allen Sinnen. Meditationen im Sitzen, im Gehen, im Liegen, im Yoga und ganz wesentlich: im Alltag. Mit detaillierter Anleitung step by step in die heilsame Stille eintauchen (Übungen von 1-45 Minuten Länge).
- Stressverstehen entwickeln - Impulsvorträge (durch den Kursleiter) zu Stressverarbeitung, achtsamer Stressbewältigung und Kommunikation auf Grundlage moderner Hirnforschung (contemplative sciences). Weitere Kurselemente sind moderierte Reflexionen, der übungsnaher Erfahrungsaustausch und Kleingruppenübungen zur Förderung einer differenzierteren Selbstwahrnehmung und schrittweisen Entwicklung einer achtsamen Lebensweise.
- Ein gemeinsames Üben in offenem und motivierendem Dialog, weltanschaulich offen vermittelt.
- Einen Raum der unmittelbaren Selbstbegegnung kennenlernen, Zeit für sich Selbst finden. Eine Form des Seins unabhängig der sozialen Rollen und Vernetzung.

WEITERE INFORMATIONEN zum Kurs, Feedback von TeilnehmerInnen, Kontaktdaten, Audio-Hörproben, etc. finden Sie direkt auf der Webseite www.freigeist-mbsr.de

Beginn: 02.05.2024 **Ende:** 27.06.2024

Uhrzeit: 13:00-15:15 Uhr

Adresse

Remise an der Marie

Marienburger Str. 5a
10405 Berlin

MBSR 8 Wochenkurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

+ 1 verlängerter Übungstag am Samstag, 15. Juni 2024 (10-15:00 Uhr).

Praxis innerer Freiheit durch Meditation: MBSR* 8-Wochenkurs in Berlin Prenzlauer Berg. Achtsamkeit und Meditation als wirksame Methode zur Stressbewältigung erlernen und in den Alltag übertragen.

*MBSR steht für "Mindfulness Based Stress Reduction" - Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Das 8 Wochen Kursprogramm nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein in zahlreichen Studien bestätigtes Verfahren zur effektiven Prävention von Stress, zur Förderung von Konzentration und Selbstwahrnehmung, Wohlbefinden und Erholungsfähigkeit sowie zur Linderung von chronischem Schmerz erleben.

Nach Abschluss des MBSR-Kurses gibt es weiterführende Termine zur optionalen Vertiefung und nachhaltigen Übungspraxis.

Format: Kleine Gruppe (max. 6 Personen).

Kursinhalte:

- Stress, Impulsivität und Gedankenkreisen reduzieren - Angeleitete Meditationsübungen zur Förderung von Konzentration, Ruhe und Gelassenheit, Bewusstseinsklarheit, Körpersensibilität und Vitalität. Meditationen zur besonderen Förderung von emotionaler Stabilität und Selbstmitgefühl, insb. in akuten Stresssituationen.
- Achtsamkeit üben wir erfahrungsnah, mit Herz und Verstand, mit dem ganzen Körper und allen Sinnen. Meditationen im Sitzen, im Gehen, im Liegen, im Yoga und ganz wesentlich: im Alltag. Mit detaillierter Anleitung step by step in die heilsame Stille eintauchen (Übungen von 1-45 Minuten Länge).
- Stressverstehen entwickeln - Impulsvorträge (durch den Kursleiter) zu Stressverarbeitung, achtsamer Stressbewältigung und Kommunikation auf Grundlage moderner Hirnforschung (contemplative sciences). Weitere Kurselemente sind moderierte Reflexionen, der übungsnaher Erfahrungsaustausch und Kleingruppenübungen zur Förderung einer differenzierteren Selbstwahrnehmung und schrittweisen Entwicklung einer achtsamen Lebensweise.
- Ein gemeinsames Üben in offenem und motivierendem Dialog, weltanschaulich offen vermittelt.
- Einen Raum der unmittelbaren Selbstbegegnung kennenlernen, Zeit für sich Selbst finden. Eine Form des Seins unabhängig der sozialen Rollen und Vernetzung.

WEITERE INFORMATIONEN zum Kurs, Feedback von TeilnehmerInnen, Kontaktdaten, Audio-Hörproben, etc. finden Sie direkt auf der Webseite www.freigeist-mbsr.de

Beginn: 05.05.2024 **Ende:** 24.06.2024

Uhrzeit: 18:30-20:45 Uhr

Adresse

Innenraum - Landsberger Allee 61
Landsberger Allee 61
10249 Berlin