

## Nächste Kurse von Michael Thum

### MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Sie leiden unter Stress und stressbedingten Symptomen wie z.B. Schlafproblemen? Sie fühlen sich wie im Hamsterrad und suchen den Ausgang? Der Besuch des MBSR-Kurses (MBSR = Mindfulness-based Stress Reduction) wird Sie in dieser Situation unterstützen!

MBSR wurde in den späten 1970er Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt, um austherapierten Patienten die Rückkehr ins Leben zu ermöglichen. Aufgrund der wissenschaftlich für viele Krankheitsbilder nachgewiesenen heilsamen Wirkung erfährt MBSR eine rapide Verbreitung weltweit.

Wir arbeiten mit Achtsamkeitsübungen, verschiedenen Meditationen und Yoga, und sprechen auf Wunsch über die in den Übungen gemachten Erfahrungen. Das nötige Hintergrundwissen wird über kurze Vorträge bereitgestellt.

Für eine nachhaltige Wirkung sollten Sie etwa eine Dreiviertelstunde pro Tag für Übungen zu Hause einplanen. Vor dem Kurs klären wir in einem persönlichen Gespräch, ob Ihre Erwartungen an den Kurs und das, was der Kurs leisten kann, auch zusammenpassen.

Wenn Sie wollen, können Sie sich mit dem Buch „Gesund durch Meditation“ von Jon Kabat-Zinn (ca.13 €) zusätzliche Hintergrundinformationen zum Kurs beschaffen.

Der Kurs ist von der zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert, daher ist nach regelmäßiger Teilnahme eine Beteiligung der Krankenkasse an den Kursgebühren möglich (§ 20 SGB V). Er kann auch als Einzelunterricht durchgeführt werden. Bitte nehmen Sie ggf. Kontakt mit mir auf (micha.thum@t-online.de oder 07042/950181).

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

18.10.2024 Körper und Gefühle (wieder-) entdecken

25.10.2024 Die eigene Wahrnehmung verstehen

8.11.2024 Den Körper in seinen Grenzen wahrnehmen

15.11.2024 Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen

22.11.2024 Mit stressverstärkenden Gedanken bewusst und freundlich umgehen

29.11.2024 Achtsam kommunizieren

30.11.2024 Achtsamkeitstag – Die Kraft des Schweigens erleben

6.12.2024 Gut für sich selbst sorgen

13.12.2024 Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

Kursort: Zentrum für Gesundheitsbildung e.V., Tränkgässle 7, 71665 Vaihingen/Enz

Anmeldung unter [www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de](http://www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de)

**Beginn:** 18.10.2024    **Ende:** 13.12.2024

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

### Adresse

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. Vaihingen/Enz

Tränkgässle 7

71665 Vaihingen/Enz