

Nächste Kurse von Isabel Schupp

Heilsame Techniken für mehr Gelassenheit in schweren Krisen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR steht für Mindfulness-Based-Stress-Reduction - also Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Besonders auf seelisch belastete Menschen, z.B. während einer persönlichen Krise, nach einer Trennung, oder nach dem Tod eines geliebten Angehörigen, hat MBSR einen heilsamen Einfluss. Denn seelische Krisen hinterlassen nicht selten ihre Spuren in unserem Körper.

Die Achtsamkeitspraxis, so wie ich sie unterrichte, ist kein esoterischer Schnick-Schnack, sondern eine hochwirksame Geistesschulung.

Wir schulen unseren Geist darin, trotz der Widrigkeiten, die uns das Leben entgegenbringt, nicht aus der Balance zu geraten, seelisch im Gleichgewicht zu bleiben.

Wir kultivieren in uns eine Haltung, um unserem Leid, unseren Ängsten, den Konflikten mit unseren Lieben, unserem Stress, aber auch den ganz großen Katastrophen in unserem Leben, mit mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Immer öfter werden wir erleben, dass wir die Geschenke, die uns das Leben tagtäglich entgegenbringt, wahrnehmen und genießen können.

So stärken wir unsere Resilienz, entdecken unsere Kraftquellen und unser Leben wird sich verändern.

Wir werden gelassener, zufriedener, und freudvoller.

MBSR-Kurse zur Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit haben sich bei Vorbeugung und Behandlung stressbedingter Erkrankungen wie Schlafstörungen, Gedächtnisstörungen, Rückenschmerzen, chronischen Kopfschmerzen und Migräne, Tinnitus, anhaltender Erschöpfung, Bluthochdruck, Unruhe und Angstzuständen bewährt.

Achtsamkeit und Meditation führen aber auch zu einer tieferen Einsicht in die Natur der Dinge. In ihre Verwobenheit und Vergänglichkeit, und – in die Schönheit und Einzigartigkeit des Lebens.

Ohne MBSR hätte ich die Krankheit und den Tod meiner Tochter wohl kaum heil überstanden. Ich habe diese Herausforderungen des Schicksals nicht nur überstanden, sondern habe zurück zu meiner Kraft und Lebensfreude gefunden.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie mich bitte gerne an 0172/8160448

Anmeldung für den Infotag bitte per Mail an Isabel Schupp kontakt@isabel-schupp.de

Achtsamkeitsübungen und Meditation sind seit Jahrtausenden bekannt für ihre wohltuende und heilende Wirkung. Unser Gedanken-Karussell kommt zur Ruhe, der Körper entspannt, Vertrauen, Zuversicht und Gelassenheit nehmen zu, Kraft und Lebensfreude werden stärker.

MBSR richtet sich an Menschen, die und sich für die Praxis des Innehaltens, der Stille, und der Selbstfürsorge interessieren und dadurch einen Weg erlernen möchten, wie sie langfristig mit mehr Gelassenheit und Lebensfreude den Stürmen des Daseins begegnen und ein reicheres, zufriedeneres und entspannteres Leben führen können.

Das achtwöchige Kursprogramm basiert auf dem von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten Programm „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“ (MBSR), das an der Stress-Reduction-Clinic in Massachusetts

entwickelt, untersucht und vielfach bestätigt wurde.

MBSR ist ein Trainingsprogramm für unseren Geist. Es beinhaltet:

- Körperwahrnehmungsübungen (Bodyscan)
- Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen
- Dehn- und Entspannungsübungen aus dem Yoga
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Konfliktmanagement
- Vermittlung von Hintergrundwissen zur Stressentstehung und Stressbewältigung

Termine*

8 x Montags 18.30 – 21.00 Uhr** ggf. **19.00-21.30

18.9. | 25.9. | 2.10. | 9.10. | 16.10 | 23.2. | 10.3. | 30.10. | 6.11 (Ausweichtag)

und Sonntag 22.10. von 10.00 – 15.30 Uhr Achtsamkeitstag

Info-Abend Donnerstag, 16. März, 19.00-21.30 in München, St. Wolfgangplatz 9, Anmeldung per Mail erbeten

Ort

Achtsamkeitszentrum München

Treffauerstr. 19

81373 München

Kosten

395 Euro incl. Übungsanleitungen und Handbuch

Bitte beachten Sie unsere Stornobedingungen im Impressum. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Kursleitung Isabel Schupp: MBSR Lehrerin, MSC Trained Teacher, Psychologische Beraterin, Trauerfachberaterin, Kommunikationstrainerin, Coach

Information und Anmeldung

Isabel Schupp

Mobil: 0172 / 81 60 448

kontakt@isabel-schupp.de

Beginn: 18.09.2023 **Ende:** 13.11.2023

Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse

Achtsamkeitszentrum München

Treffauerstr. 19