

# MBSR *(mindfulness-based stress reduction)*

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Jon Kabat-Zinn.

Stress bewältigen.

Gesundheit stärken.

Glücklich Leben.



**MBSR** nach Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich fundiertes Achtsamkeitstraining erfolgreich angewendet in der Medizin und Psychotherapie, sowie in der Gesundheitsförderung und Prävention. Sie lernen, Stress zu bewältigen, mit Schmerzen achtsam umzugehen, Ihre Gesundheit zu stärken, aktiv zu entspannen und somit – leichter und zufriedener zu leben.

**DAS TRAINING** basiert auf Übungen, die die Achtsamkeit auf Ihren Körper, Ihre Gedanken und Gefühle schulen. Zudem lernen Sie Ihre persönlichen Stressauslöser, schmerzverstärkenden Faktoren und Stressreaktionen zu erkennen und einen ausgleichenden, gesundheitsförderlichen Umgang mit ihnen zu entwickeln.

### Das MBSR 8-Wochen-Programm

<b>Termine:</b>	Mittwochs, 12. Feb. - 9. April. 2025	18.00 – 20.30 Uhr
	Samstag, 5. April 2025	10.00 – 17.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Oy-Mittelberg, Schwändlesteig 1	
<b>Anmeldung:</b>	s.u. spätestens bis 05. Feb. 2025	

#### TRAINERIN



#### Grit Ulrike Tautenhahn

Meditations- und Achtsamkeitslehrerin MBSR-MBCT-MBCL, Physiotherapeutin-Master of Physiotherapy UniSA/Australia, Traumatherapeutin - Somatic Experiencing, Heilpraktikerin

MITGLIED IM  
VERBAND DER  
ACHTSAMKEITSLERHENDEN  
**MBSR-MBCT**

**INFO & KONTAKT:** MBSR Oberland & Allgäu Phone: 08366-9880086 / 0151-61228034  
www.mbsr-oberland.de Email: info@mbsr-oberland.de