

## MBSR Acht-Wochen-Training in München/Nymphenburg

MBSR (**M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction) ist eine effektive Selbsthilfemethode zur Bewältigung von Stress und zur Förderung innerer Gelassenheit. Mit Hilfe von MBSR lernen wir, uns in unserer Mitte zu verankern und unsere Lebendigkeit und Lebensfreude wiederzuentdecken. Häufig ist es möglich, einschränkende Reaktionsmuster zu erkennen und behutsam aufzulösen. Dadurch eröffnen sich neue Blickwinkel und Alternativen in unserem Verhalten und in der Begegnung mit unseren Mitmenschen.

Das MBSR-Training hilft

- Alltagsbelastungen zu bewältigen und einem Burnout vorzubeugen,
- besser mit Schmerzen, schwierigen Gedanken und Gefühlen umzugehen,
- mehr Selbst-Mitgefühl und Selbstwirksamkeit zu entwickeln,
- durch Meditation bewusster zu leben und die eigenen Potentiale zu entfalten.

Im MBSR-Programm trainieren wir anhand verschiedener Methoden unsere achtsame Wahrnehmung. Wir beginnen bei unseren Sinnen und dem Körper. Wir üben Präsenz und machen uns mit einer inneren Haltung vertraut, die uns auch in herausfordernden Momenten Handlungsräume eröffnet. Tipps für Achtsamkeit im Alltag, Kurzvorträge zu relevanten Themen aus der Neuro-Wissenschaft und Stressforschung sowie der Austausch von Erfahrungen in der Gruppe runden das MBSR-Training ab.

Menschen, die achtsamer leben gelernt haben, berichten u.a. von folgenden Wirkungen:

- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Beschwerden
- Verbesserung von Kommunikation und Zusammenarbeit im Büro und im Privatleben
- Stärkung des Immunsystems

MBSR (dt. Übers.: Stressbewältigung durch Achtsamkeit) wurde vor 30 Jahren von dem Mediziner Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts, USA entwickelt. Die Ursprünge der Methode liegen u.a. in der buddhistischen Tradition. Das Achtsamkeitstraining wird heute weltweit eingesetzt und wissenschaftlich erforscht, die positiven Wirkungen sind vielfach belegt. Der Kurs eignet sich in vielen Fällen auch als Ergänzung zu einer Psychotherapie.

*Regelmäßiges Üben führt Sie zu Ihrer Erfahrung der Wirksamkeit von MBSR. Um die Übungen gut durchführen zu können, erhalten Sie ein Handbuch und 3 CDs.*

**Vormittagskurse und Abendkurse jeweils am Mittwoch, Termine und Uhrzeiten: [siehe Rückseite](#).**

### Kursablauf

- Unverbindliches Vorgespräch zum Kennenlernen bzw. Info-Veranstaltung
- Acht wöchentliche Treffen je 2 ½ Stunden in der Gruppe
- Tag der Achtsamkeit
- Regelmäßiges selbstständiges Üben

**Leitung:** Christian Storch, Diplom-Volkswirt und zertifizierter MBSR-Trainer  
www.mbsr-training-muenchen.de

**Ort:** A-Raum, Hundingstraße 3B, 80639 München

**Preis:** € 400,- inklusive Handbuch und Übungs-CDs, Frühbucherrabatt: € 370,- bei Anmeldung und Zahlungseingang bis vier Wochen vor Kursbeginn

**Anmeldung:** siehe Formular auf der Homepage unter der Rubrik «Termine»

# MBSR Acht-Wochen-Training in München/Nymphenburg

Leitung: Christian Storch, [info@mbsr-training-muenchen.de](mailto:info@mbsr-training-muenchen.de)

In Einzelfällen können sich Kursdaten noch ändern. Bitte überprüfen Sie vor der Buchung eines Kurses die aktuellen Daten auf der Homepage.

Stand der Kursplanung: 5. Mai 2019

## **MBSR 8-Wochen-Training, Oktober - Dezember 2019:**

8 Kursabende am Donnerstag

10./ 17./ 24. Oktober, 7./ 14./ 21. November, 5./ 12. Dezember

19:00 - 21.30 Uhr

Tag der Achtsamkeit am Samstag, 30. November

10:00 - 17:00 Uhr

## **MBSR 8-Wochen-Training, März - Mai 2020:**

8 Kursabende am Dienstag

17./ 24./ 31. März, 21./ 28. April, 5./ 12./ 19. Mai

19:00 - 21.30 Uhr

Tag der Achtsamkeit am Samstag, 9. Mai

10:00 - 17:00 Uhr

## **Übungsabende für ehemalige Kursteilnehmer:**

Für Teilnehmer vergangener Kurse und Menschen mit Erfahrung in Achtsamkeitsmeditation biete ich in Zusammenarbeit mit drei Kolleginnen **jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 18:00 – 19:30** in den Räumen der Yoga-Praxis, Nibelungenstraße 84, München (Romanplatz/Ecke Arnulfstraße) einen angeleiteten MBSR-Übungsabend an. Weitere Informationen dazu finden Sie auf meiner Homepage (→PDF -Download «MBSR Übungsabende» auf der Seite «Angebot – Kurse und Coaching» )