



# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

EIN WEG ZU MEHR GESUNDHEIT,  
VITALITÄT UND ACHTSAMKEIT NACH  
PROF. JON KABAT-ZINN

**8 Wochen Kurs, Beginn am  
2. September 2023**

**AUS  
ZEIT  
HAUS**  
Hohenlohe

**Ort:** Auszeithaus Hohenlohe  
Oberweiler 2  
74670 Forchtenberg-Wohlmuthausen

**Anmeldung und weitere Infos:**  
0160/7025436  
[willkommen@heart-and-mind.net](mailto:willkommen@heart-and-mind.net)  
[www.heart-and-mind.net/anmeldung](http://www.heart-and-mind.net/anmeldung)

[auszeithaus-hohenlohe.de](http://auszeithaus-hohenlohe.de)



## Was ist Achtsamkeit und wie kann sie mir helfen mit Stress umzugehen?

Achtsamkeit ist ein Weg, der uns lehrt, mit unserem Körper, unseren Gedanken, unseren Gefühlen und unseren Verhaltensmustern bewusst umzugehen.

Nach einem individuellen Vorgespräch umfasst der Kurs acht Termine zu je drei Stunden und einen Tag der Achtsamkeit mit folgenden Inhalten:

- Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Gehen und Liegen
- achtsame Körperarbeit, sanfte Yoga- und Dehnungsübungen
- Kurzvorträge und Gruppengespräche zu Schwerpunktthemen, wie z.B. Umgang mit Stress oder Schmerzen und mit schwierigen Gefühlen

## Der Kurs ist besonders geeignet für Menschen, die

- Stress erleben, der aus Arbeit, Familie, Beziehung oder Krankheit resultiert
- mit akuten oder chronischen Beschwerden belastet sind
- unter psychosomatischen Beschwerden leiden
- Achtsamkeit und Lebendigkeit in ihr Leben integrieren möchten
- eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen

**Leitung:** Martin Geppert, MBSR Trainer, Systemischer Coach

**Zeitraum:** 02.09.2023 bis 11.11.2023, jeweils samstags von 9:30 – 12:30 Uhr.

**Kosten:** Kursgebühren 420 € pro Person