

Achtsamkeit erfahren

- 8-Wochen MBSR- und Achtsamkeitskurse nach Jon Kabat-Zinn
- Workshops für Unternehmen, Familien und im Bildungsbereich
- Impulsvorträge für unterschiedliche Zielgruppen
- Einzelberatungen
- Mediationsabende und Vertiefungsangebote
- individuell zugeschnitte Angebote sind ebenfalls möglich

"Du kannst die Wellen des Lebens nicht aufhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu surfen."

Jon Kapat-Zinn

Anmeldung und Kontakt

Katrin Munzel achtsamSEIN Ingolstadt Telefon: +49 177 4149698 E-Mail: katrin.munzel@gmail.com

Alle aktuellen Termine und weitere Informationen finden Sie unter: www.katrinmunzel.de



Über mich

Katrin Munzel
*1979 / MBSR- und Achtsamkeitslehrerin /
M.A. Medienpädagogik,
Kommunikaionswissenschaften und
Psychologie



Achtsamkeit

"Achtsamkeit bedeutet, auf liebevolle und weise Art aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen."

Jon Kapat-Zinn

Durch diese Art der Aufmerksamkeit wird es uns möglich, bewusster im Hier und Jetzt zu leben und auch die kleinen, wertvollen Augenblicke unseres Lebens wahrzunehmen. Gleichzeitig entwickeln wir mehr Klarheit und eine annehmendere und wohlwollendere Haltung gegenüber den Herausforderungen unseres Lebens. Dies eröffnet uns weitere Perspektiven, um neue Wege zu gehen und mehr Gelassenheit, Stabilität und Lebendigkeit in unser Leben einzuladen.



MBSK

WAS IST MBSR?

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) bedeutet übersetzt so viel wie Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Es ist ein seit Jahrzehnten erprobtes achtwöchiges Übungsprogramm, das 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Seitdem wird es weltweit erfolgreich in verschiedensten Bereichen eingesetzt. Das Besondere dabei ist, dass MBSR jahrtausendealte meditative Übungen mit modernen Erkenntnissen aus Psychologie, Neurowissenschaften und Stressforschung verbindet. Seine Wirksamkeit wurde bereits in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. MBSR lehrt uns, inmitten unseres Alltags innezuhalten, Kraft zu schöpfen und den Anforderungen unseres Lebens mit mehr Klarheit, Freundlichkeit und Akzeptanz zu begegnen.

FÜR WEN IST MBSR GEEIGNET?

MBSR kann Sie unterstützen, wenn Sie

- neue, kreative Wege gehen möchten, um mit beruflichem und/oder privatem Stress besser umgehen zu können,
- aktiv zum Erhalt Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens beitragen möchten,
- unter stressbedingten Beschwerden leiden (z.B. Nervosität, Schlafmangel),
- durch akute, chronische oder psychische Erkrankungen belastet sind und einen anderen Umgang damit entwickeln möchten,
- bewusster und liebevoller mit sich und anderen umgehen wollen.

WELCHE WIRKUNGEN HAT ACHTSAMKEIT?

Achtsamkeit zu üben wirkt sich auf vielfältige Art und Weise positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden aus. Wissenschaftlich belegt sind u.a.:

- körperliche Symptome verbessern sich anhaltend (z.B. Immunsystem wird gestärkt, sinkender Blutdruck, weniger Anspannung),
- psychische Symptome lassen nach (mehr innere Ruhe),
- besserer und gesünderer Umgang mit Stress, herausfordernden Situationen und schwierigen Emotionen,
- Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen nehmen zu,
- mehr Energie, Entspannung und Lebensfreude.

WAS BEINHALTET DER MBSR-KURS?

- persönliches Vor- und Nachgespräch
- acht Kurstermine à ca. 2,5 Stunden
- einen Tag der Achtsamkeit zur Vertiefung (am Wochenende, ca. 6 Stunden)
- umfangreiche Kursunterlagen (Begleitheft, mp3-Audios)
- Anleitung und Begleitung durch die Kursleitung
- üben zuhause (30–45 Minuten täglich)

Im MBSR-Kurs wird die grundlegende Achtsamkeitspraxis vermittelt, wie z.B. unterschiedliche Achtsamkeitsmeditationen, sanfte Körperübungen, Impulsvorträge, reflektierende Gespräche sowie Erfahrungsaustausch in der Gruppe.