



MBSR ist geeignet für Menschen, die ...

- ... Wege suchen, ihren beruflichen und/oder privaten Stress besser zu bewältigen.
- ... an Schlaflosigkeit, Nervosität, Konzentrationsmangel und an Erschöpfung leiden.
- ... unter Belastungen durch akute oder chronische Erkrankungen, Schmerzen leiden.
- ... eine sinnvolle Ergänzung zu medizinischer und psychotherapeutischer Behandlung suchen (als gezielte Methode sehr wirkungsvoll bei Angst, Depressionen oder Burn-out etc.).
- ... einen aktiven Beitrag zur Erhaltung oder Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten.
- ... bewusster und achtsamer Leben wollen, die mehr mit ihrem Leben und Erleben in Kontakt sein wollen.
- ... eine Methode zur Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung erlernen möchten.
- ... die Technik der Meditation außerhalb eines spirituellen Rahmens und innerhalb einer unterstützenden Gruppe erlernen möchten.

Das Training ist geeignet für Menschen jeglicher Altersklasse, körperlicher Verfassung, Berufs- und Weltanschauung.

MBSR ist eine effektive Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung.

Der MBSR-Kurs umfasst:

- 8 Wochen lang ein wöchentliches Gruppentreffen von 2,5 Std.
- Einen Achtsamkeitstag (sechs Stunden)
- Ein Vorgespräch und ein Nachgespräch
- Das Üben zu Hause anhand von CD's oder MP3 Dateien zum Herunterladen z.B. aufs Handy und Arbeitsmaterialien.

Gruppengröße: max. 6 TeilnehmerInnen. Eine Ratenzahlung ist möglich. Ein Vorgespräch ist notwendig. Dieses wird individuell verabredet. Vereinbaren Sie bitte rechtzeitig vor Kursbeginn einen Termin mit mir.

Investition: 350,- (Originalpreis 400,- minus Zuschuss 50,-)

Lernen Sie sich gut zu fühlen.

Mit MBSR Achtsamkeitstraining in 8 Wochen entspannter, präsenter und gelassener sein.

Neu : Bequem - online - live im Kurs - von zu Hause aus

Termine unter www.mbsr-achtsamkeit.com

Kursleitung: Bettina Reichert

- Psychodrama (DFP) www.psychodrama-deutschland.de
- Systemische Familienberaterin/-Therapeutin (SG) WISL
- Systemaufstellerin (DGfS) www.familienaufstellung.org
- Systemische Paartherapeutin (SG) www.kasselerinstitut.de
- Achtsamkeits/Meditationslehrerin (MBSR) www.mbsr-verband.de
- Hypnosecoaching (TherMedius, Hypnose&Therapie)



BETTINA REICHERT
SYSTEMISCH-PSYCHOLOGISCHE
COACHING- /THERAPIEPRAXIS



MBSR-ACHTSAMKEIT

mindfulness based stress reduction

**STRESSBEWÄLTIGUNG
DURCH ACHTSAMKEIT**

**TERMINE
2022**

MEDITATION ERLERNEN

Klarheit, innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Gelassenheit, raus aus dem Gedankenkarussell

BESSERER UMGANG MIT STRESS

Mehr Selbstvertrauen, Bewusstheit, bessere Gesundheit, erholsamerer Schlaf, Konzentration, Vitalität, bei Burnout, Angst, Depressionen, Nervosität, Erschöpfung, Schmerzen

LERNEN SIE SICH GUT ZU FÜHLEN.

Mit MBSR Achtsamkeitstraining in 8 Wochen entspannter, präsenter und gelassener sein.

Grabenstraße 2, 53359 Rheinbach
Fon: 02225 – 7099853
info@beratung-reichert.de, www.beratung-reichert.de

„Wir können die Wellen nicht anhalten, aber wir können lernen auf ihnen zu surfen.“

Jon Kabat-Zinn



WAS KANN ACHTSAMKEIT BEWIRKEN?

MBSR hilft Ihnen, Ihre Lebensqualität spürbar und nachhaltig zu verbessern.

- Ausstieg aus dem Hamsterrad des Lebens und dem ständigen Getriebensein, dem Gedankenkarussell
- Entschleunigung und größere Bewusstheit im Alltag
- Ausbau der Fähigkeit, sich zu entspannen und sich zu konzentrieren
- Bewältigung von Stresssituationen
- mögliche dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- größere Gelassenheit sowie mehr Energie und Lebensfreude
- achtsamer mit sich selbst und anderen umgehen
- Gefühl von innerer Ruhe
- Selbstwertgefühl stärken

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Studien, die belegen, dass bei regelmäßigem Üben der Achtsamkeit, im Gehirn Bereiche aktiviert werden, die z.B. unsere Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflussen, wohingegen die das Angst- und Stresszentrum betreffenden Zonen Beruhigung erfahren.

MBSR/Achtsamkeits-Kurse 2022 in Rheinbach	Tag - Uhrzeit	Beginn	Ende	Dauer	Kursgebühr
Kurs 1 MBSR-Achtsamkeits-Kurs 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03. + Achtsamkeitstag am 12.03.	Di 18:30-21:00 Sa 11:00-16:00	01.02.2022	23.03.2022	8 Wochen 2,5 Std. pro Woche	350,-
Kurs 2 MBSR-Achtsamkeits-Kurs 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06. + Achtsamkeitstag am 18.06.	Di 18:30-21:00 Sa 11:00-16:00	10.05.2022	28.06.2022	8 Wochen 2,5 Std. pro Woche	350,-
Kurs 3 MBSR-Achtsamkeits-Kurs 25.10., 02.11., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12. + Achtsamkeitstag am 03.12.	Di 18:30-21:00 Sa 11:00-16:00	25.10.2022	13.12.2022	8 Wochen 2,5 Std. pro Woche	350,-
Offene Achtsamkeitstage zur Vertiefung für alle, die MBSR kennen, oder zum Kennenlernen für Menschen, die mind. 20 Min. „sitzen“ können. Übungen: Body Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation, Yoga, Metta-Meditation.	Sa 11:00-15:00	am 22.01., 23.04., 09.07. und 15.10.2022		4 Stunden	25,-

NEU: Bei Bedarf können die Kurse auch online mitgemacht werden.

Mehr Information und Anmeldung unter:
www.mbsr-achtsamkeit.com

Zusätzliche Kurse bitte von der Webseite entnehmen.
www.beratung-reichert.de
www.mbsr-achtsamkeit.com

Der MBSR-Kurs umfasst folgende Themen:

- BodyScan, Wahrnehmung des Körpers
- Meditation mit Achtsamkeit auf den Atem
- Achtsame Dehn- und Körperübungen (Hata Yoga)
- Meditation in Ruhe und in Bewegung (sitzen, gehen, stehen)
- Meditation zu Liebevoller Güte (Metta)
- Kognitive Auseinandersetzung mit stressbezogenen Themen
- Transfer der Inhalte in den privaten und beruflichen Alltag

AB FEBRUAR 2022

MBSR-ONLINE-LIFE KURSE

MBSR Achtsamkeit leicht von zu Hause aus lernen.

Mehr unter www.mbsr-achtsamkeit.com

