

## Achtsame Kommunikation

Worte sind Taten. Gedanken sind Taten. Jedes Wort das wir aussprechen hat seine Wirkung. Die wahre Wirkung entgeht uns leicht. Achtsamkeit zeigt uns den Weg: Ein-Üben zum inneren Dialog. Ein-Üben des achtsamen Zuhörens & achtsamen Sprechens.

**Samstag, 06.07.2019** | 10:00 - ca. 15.00 Uhr  
**Samstag, 02.03.2019** | 10:00 - ca. 15:00 Uhr  
88 Euro/ Termin

∞

## Achtsamkeit - Vertiefungspraxis

JedeR ist willkommen: Ob regelmäßig praktizierend, oder ein Wiedereinstieg wünschend....Wir üben in kleiner Gruppe, **dienstags jeweils 18:00 – 20:00 Uhr, Roßdorf 30.04.; 07.05.; 14.05.; 21.05.; 28.05.2019**  
**5er Karte: 150 €; Einzel: 38 €**

∞

**Samstag, 10.08.2019** Inneres Gleichgewicht  
**Samstag, 19.10.2019** Innere Freiheit  
**88 Euro/ 2 Termine** | 10:00 - 14:00 Uhr

∞

**Tag der Achtsamkeit** Ein Tag mit Stille. Sich in das Leben des eigenen Herzens hineinzubegeben, heißt auch, sich selbst einen Tag in Fürsorge schenken. Gemeinsam erfahren und vertiefen wir die Kraft und Intensität der Achtsamkeitspraxis. Angeleitete, ausführliche Achtsamkeitspraxis.

**SA, 25.05.2019** und **07.12.2019**  
**SO, 29.09.2019**  
**88 Euro/ Termin** | 10:00 – ca. 16:30 Uhr

## MBSR-Kompakt

Dieses Kursangebot richtet sich an Menschen, die wochentags keinen Zeitraum finden, das MBSR 8-Wochen-Training durchzuführen.

4 Kurstermine (à 5 Std.) **jew. 10:00 – 15:00 Uhr**  
1 Tag der Achtsamkeit (ca. 6 Std.)  
Übungen für zu Hause; Übungshandbuch und Cds zur eigenen Praxis.

An diesen Samstagen wird das gesamte MBSR Format praktiziert. Da der Kurs über mehrere Monate durchgeführt wird, bietet auch der Kompaktkurs genügend Raum sich in Begleitung einzuüben.

Die Inhalte entnehmen Sie bitte umseitig dem MBSR 8-Wochen-Kurs

**Mai:** 18.05.2019  
**Juni:** 01. + 29.06.2019  
**August:** 03.08.2019  
**Tag der Achtsamkeit, SO** 29.09.2019  
**480 Euro**

∞

**Kursort** (kann i.A. variieren):  
Hofgut Habitzheim, 64853 Otzberg  
[www.hofgut-habitzheim.de](http://www.hofgut-habitzheim.de)

∞

Sag mir, was hast du vor mit deinem einzigen, wilden und kostbaren Leben? (Mary Oliver)

Wer innehält, erhält inneren Halt. (Laotse)

Im Alltag Ruhe finden  
durch Achtsamkeit



Sehnen Sie sich nach ...

....mehr Gelassenheit und Zuversicht ?  
....weniger Hektik ?  
....Entschleunigung ?  
....Zeit für sich ?  
... innerer Klarheit?  
...?

Dafür ist Achtsamkeit ein Weg:

**MBSR 8-Wochen-Trainings & Kompaktkurs  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

∞

**Achtsame Kommunikation**

∞

**Tag der Achtsamkeit**

∞

**Achtsamkeit - Vertiefungspraxis**

∞

## Kontakt:

Andrea Scülfort, \* zertifizierte MBSR-Trainerin  
Claudiusweg 17 \* 64380 Roßdorf  
Telefon: 06154 \* 6240450  
Mail: [info@balance-durch-achtsamkeit.de](mailto:info@balance-durch-achtsamkeit.de)  
Web: [www.balance-durch-achtsamkeit.de](http://www.balance-durch-achtsamkeit.de)

 Achtsamkeit & MBSR Kurse

MITGLIED IM  
**mbsr-mbct**  
**VERBAND**  
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

## Was ist MBSR?

Die Abkürzung "MBSR" steht für die englischen Worte **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction. Im deutschsprachigen Raum bekannt geworden unter **Stressreduktion durch Achtsamkeit**

\*

Es ist wohl das bekannteste strukturierte, neutrale und sehr wirksame Achtsamkeits-Training. Es wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 entwickelt und wird seitdem weltweit, auch an Kliniken und Gesundheitszentren durchgeführt. Es wird seither wissenschaftlich untersucht und auch erweitert.

**MBSR** bietet praktische Übungen für den Umgang mit Stress, bedingt z.B. durch körperliche Schmerzen, Emotionen oder durch schwierige Kommunikationssituationen.

**Ziel ist es auch**, den eigenen Verhaltens- und Denkmustern auf die Spur zu kommen. Denn meist ziehen uns diese Muster immer wieder in die Spirale von Stress hinein.

Wollen Sie dem Alltag mit seinen Herausforderungen gesünder begegnen können?

Fühlen Sie sich herzlich willkommen.

*Andrea Scülfort*  
*fortAn - MBSR Kurse & Trainings*



Innehalten. Erleben. Erfahren. Empfinden.  
Erkennen. Entfalten.

\*

### Termine der MBSR 8-Wochen-Trainings

**Info-Treffen A) MI 07.08.2019 18:00 - 19:30 Uhr**  
**Info-Treffen B) MI 16.10.2019 18:00 - 19:30 Uhr**

Info-Treffen sind mit Voranmeldung kostenfrei & der erste Schritt zur möglichen Kursteilnahme. An diesem Abend, können Sie für sich klären, ob eine Teilnahme gerade hilfreich ist.

#### Kurs A)

**Beginn: Mittwoch, 21.08.19**

Aug.: 28.; + Sept.: 04.; 11.; 18.; 25.

Okt.: 02.; 09.

Zeit: 18:30 bis 21:00 Uhr (10:00-12:30 Uhr)

& **Achtsamkeits-Tag, 29.09.;**10-16:30 Uhr

#### Kurs B)

**Beginn: Mittwoch, 23.10.19**

Okt.: 30.10.19

Nov.: 06.; 13.; 20.; 27.11.19.

Dez.: 04.; 11.12.19

Zeit: 18:30 bis 21:00 Uhr (10:00-12:30 Uhr)

& **Achtsamkeits-Tag, 07.12.;**10-16:30 Uhr

Die Anmeldungen bitte - auch für die (unverbindlichen) Infotreffen - unter:

[www.balance-durch-achtsamkeit.de/Kurse](http://www.balance-durch-achtsamkeit.de/Kurse)

∞

### Begegnungen

\*Infotreffen und acht Kurstreffen, à 2,5 Std.

\*Achtsamkeitstag, ca. 6,5 Std.

\*Übungen für zu Hause mit Übungsheft & CDs

\*Einzelgespräch auf Wunsch

\*Erlernen der eigenen Achtsamkeitspraxis

380 € für Ihre Gesundheit, für Ihr Wohlbefinden und Wohlergehen, mit nachhaltigem Wert.

## Inhalt des 8-Wochen-Trainings & des Kompaktkurses

Die Kurstreffen bauen aufeinander auf. Es werden verschiedene Achtsamkeitsqualitäten vermittelt. Die Treffen bestehen aus:

- Sanften Dehn- und Bewegungsübungen
- Anleitungen in verschiedenen Methoden der Achtsamkeitspraxis
- Austausch in der Gruppe, um die jeweiligen Themen zu vertiefen und um den Transfer der Achtsamkeit in den Alltag zu üben
- Einübung einer eigenständigen Achtsamkeitspraxis
- Inspirationen zum Thema Wahrnehmung, Stress, Gedanken, Gefühle, achtsame Kommunikation...

### **Nachgewiesene Wirkungen**

- Größere Gelassenheit sowie mehr Klarheit, Energie und Lebensfreude
- Stärkung von Selbstverantwortung- Fürsorge
- Verminderung von körperlichen/ psychischen Symptomen
- Erhöhte Fähigkeit zur Entschleunigung und Entspannung
- Souveränerer Umgang mit Stresssituationen
- Anhaltende Verbesserung der Lebensqualität
- Zunahme von Akzeptanz und Vertrauen
- Entwicklung gesunder Handlungsmuster
- Ausstieg aus dem Hamsterrad des Lebens und dem ständigen Getriebensein