

MINDFULNESS-BASED
STRESS REDUCTION
STRESSBEWÄLTIGUNG
DURCH ACHTSAMKEIT

COACHING
ACHTSAMKEIT
MBSR
MEDITATION

MITGLIED IM

mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

**STRESS WIRKSAM BEGEGNEN.
GESUND BLEIBEN.
LEBENSQUALITÄT VERBESSERN.**

MODERNE METHODIK - WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT & EVALUIERT

**AKTUELLE TERMINE
UND INFORMATIONEN**

MINDFULNESS BASED
STRESS REDUCTION
PROGRAMM
DURCH ACHTSAMKEIT

COACHING
ACHTSAMKEIT
MBSR
MEDITATION

**kostenlose Beratung
sprechen Sie uns an!
0221-7882997**

**INFORMATIONSBENDE (kostenlos)
Stressbewältigung, Achtsamkeit, MBSR
Persönlichkeitsentwicklung**

25.1.2019 - Freitag - 19.00 - 21.00 Uhr

22.2.2019 - Freitag - 19.00 - 21.00 Uhr

MITGLIED 14
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Dürener Strasse 220, 50931 Köln

Vortrag von: Alexander Kopp, zertifizierter MBSR Lehrer,
Achtsamkeitscoach, Executive Coach

Lernen Sie Achtsamkeit, das MBSR Programm und die Möglichkeiten
zur Stressbewältigung kennen.

Erfahren Sie am Informationsabend, wie Stress entsteht, was er im
Körper auslöst und wie Achtsamkeit dabei helfen kann, Stress zu
bewältigen. Des weiteren erfahren Sie mehr über Wege zu bewussterer
Lebensführung und Persönlichkeitsentwicklung.

* falls die Termine für Sie nicht geeignet sind: kein Problem, wir führen mit jedem
Interessenten/Teilnehmer ein kostenloses Vorgespräch, in dem Sie sich ebenfalls über
den Nutzen von Achtsamkeit und MBSR informieren können.

E-Mail: info@mbsrkurse.de

MINDFULNESS BASED
STRESSBEWÄLTIGUNG
DURCH ACHTSAMKEIT

COACHING
ACHTSAMKEIT
MBSR
MEDITATION

kostenlose Beratung
sprechen Sie uns an!
0221-7882997

MBSR KURSE (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) 8 Kurswochen á (2,5h) und Tag der Achtsamkeit (7h)

2. Quartal 2019

MBSR Kurs - Mindfulness based stress reduction nach Jon-Kabat-Zinn

12.3.2019 - 7.5.2019 - Di 19.00 - 21.30 Uhr
13.3.2019 - 15.5.2019 - Mi 08.30 - 11.00 Uhr
13.3.2019 - 15.5.2019 - Mi 19.00 - 21.30 Uhr



Format: Gruppe mit bis zu 12 Teilnehmern
Ort: Dürener Strasse 220, 50931 Köln

Detaillierte Informationen zu den Terminen finden Sie auf unserer Website unter www.mbsrkurse.de und zum MBSR Kurs und dessen Ablauf auf der Folgeseite.

Kursleitung: Alexander Kopp, zertifizierter MBSR Lehrer

Kosten: 390,00 EUR inkl. MwSt.

Ermässigung für Menschen mit geringem Einkommen nach Absprache möglich.

E-Mail: info@mbsrkurse.de

MINDFULNESS BASED
STRESS REDUCTION
DURCH ACHTSAMKEIT

COACHING
ACHTSAMKEIT
MBSR
MEDITATION

kostenlose Beratung
sprechen Sie uns an!
0221-7882997

MBSR KURSE (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) 8 Kurswochen á (2,5h) und Tag der Achtsamkeit (7h)

Ablauf eines MBSR Kurses

Allgemeiner Ablauf eines MBSR Kurses

MBSR wird weltweit im klinischen Kontext und in offenen Gruppen eingesetzt, die Wirkung ist wissenschaftlich erforscht. Der Ablauf des MBSR (mindfulness based stress reduction) Kurses ist über 8 Wochen systematisch darauf ausgerichtet, die Achtsamkeitspraxis zu erlernen und sukzessive zu vertiefen. Im theoretischen und wissenschaftlichen Teil werden zudem Hintergründe zur menschlichen Wahrnehmung, zur Entstehung von Stress und dessen Bewältigung durch Achtsamkeit vermittelt. Die jeweiligen Kurstage bestehen aus je einem theoretischen Teil, der als Vortrag oder Interaktion gestaltet wird und einem praktischen Teil. Der Schwerpunkt an den jeweiligen Kursabenden von je 2,5 Stunden liegt auf praktischen Achtsamkeitsübungen (Meditation, Atemübungen, Übungen in Bewegung, Übungen in Stille).

An jedem Kurstag werden neben den oben genannten Theorie-/ und Praxisteilen auch die Erfahrungen der Teilnehmer mit den Übungen und im gegenwärtigen Moment reflektiert. Obwohl der Kurs in einer Gruppe durchgeführt wird, handelt es sich beim MBSR Kurs nicht um Gruppentherapie, bei der Teilnehmer Dinge von sich berichten müssten, die Ihr Privatleben betreffen oder die die eigene Biografie betreffen.

Es wird keine Ursachenforschung/Psychoanalyse betrieben sondern immer wieder auf die konkrete Erfahrung im Hier und Jetzt in Körper und Geist zurückgeführt. Dadurch lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, mehr im Körper und in der Gegenwart präsent zu sein. Durch diesen fokussierten Bewusstseinszustand stellen sich Erkenntnisse über das eigene Stressgeschehen und die Gründe für das "Leiden" mit der Zeit von selbst ein.

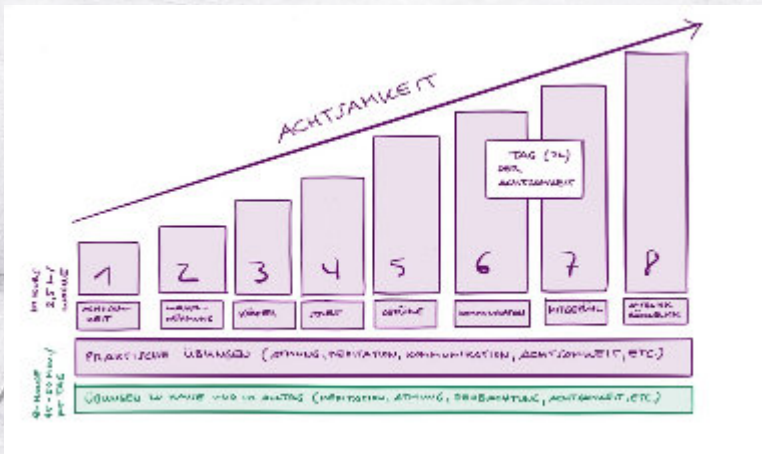
E-Mail: info@mbsrkurse.de

MBSR KURSE (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) 8 Kurswochen á (2,5h) und Tag der Achtsamkeit (7h)

Ablauf eines MBSR Kurses

Im Detail

In 8 Wochen finden wöchentliche Gruppentermine mit jeweils 2,5 Stunden Dauer statt. Zwischen Kurstag 6 und 7 findet ein Tag der Achtsamkeit statt (ca. 7-8 Stunden). Säule des Programms sind die täglichen Achtsamkeitsübungen zu Hause und im Alltag, die in formale und informelle Übungen unterteilt werden. Formale Übungen sind z.B. Meditation im Sitzen, Meditation im Gehen, Bodyscan, Meditation in Bewegung und Yoga, die zu Hause durchgeführt werden. Informelle Übungen sind Achtsamkeitsübungen im Alltag - wie z.B. das Verrichten einer Tätigkeit am Tag in Achtsamkeit oder das Beobachten und Protokollieren von Stress-Situationen oder schwierigen Kommunikationssituationen. Der Zeitbedarf während der 8 Wochen im MBSR Kurs beläuft sich auf 45-60 Minuten Übungspraxis pro Tag.



MBSR KURSE (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) 8 Kurswochen á (2,5h) und Tag der Achtsamkeit (7h)

Ablauf eines MBSR Kurses

Ablauf des MBSR Kurses nach Wochen

Woche 1 – Achtsamkeit, Übungen, Reflexion, Übungen zu Hause

Woche 2 – Wahrnehmung, Übungen, Reflexion, Übungen zu Hause

Woche 3 – Im Körper präsent sein, Übungen, Reflexion, Übungen zu Hause

Woche 4 – Stress/Stressphysiologie, Übungen, Übungen zu Hause

Woche 5 – Umgang mit schwierigen Gefühlen/Gedanken, Übungen zu Hause

Woche 6 – achtsame Kommunikation, Übungen, Reflexion, Übungen z. Hause

Tag der Achtsamkeit – ca. 7-8 Stunden

Woche 7 – Selbstfürsorge, Übungen, Reflexion, Übungen für zu Hause

Woche 8 – Achtsamkeit im Leben verankern, Übungen, Reflexion

Nach Ablauf des Programmes wird die Fortsetzung der formalen Achtsamkeitspraxis mit einem täglichen Zeitbedarf von 20-30 Minuten empfohlen (regelmässige Meditationspraxis) und die Beibehaltung/Vertiefung der Übungen im Alltag (z.B. 3 Minuten Atemübung, achtsames Essen, etc.). Mit der Zeit entsteht so die Grundlage für ein achtsameres und selbstfürsorglicheres Leben und aus der "formalen" Praxis, die am Anfang Werkzeugcharakter hat, entsteht ein neuer Seinszustand.

weitere Angebote/Formate

Achtsamkeit für Einzelpersonen/Paare

Termine nach Vereinbarung

- 5 Termine á 100 Minuten
- Teilnahme am Tag der Achtsamkeit á ca. 7 Stunden in einer Gruppe
- Format: Einzelcoaching Achtsamkeit, Stressbewältigung und Meditation
- Ort: zu Hause* oder in unseren Räumen
- 785,00 EUR (1.295,00 EUR für Paare) inkl. MwSt.

* ggfls. fallen Fahrtkosten an



Meditieren lernen

Termine nach Vereinbarung Anfrage •

- 4 Termine á 60 Minuten
- Teilnahme am Tag der Achtsamkeit á ca. 7 Stunden in einer Gruppe
- 285,00 EUR inkl. MwSt.
- Format: Einzelcoaching Meditation
- Ort: zu Hause* oder in unseren Räumen

* ggfls. fallen Fahrtkosten an

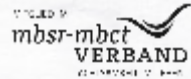
MINDFULLNESS-BASED
STRESS-REDUCTION
DURCH ACHTSAMKEIT

COACHING
ACHTSAMKEIT
MBSR
MEDITATION

ACHTSAMKEITSTRETREAT 3-TAGE NAHE KÖLN

24.5.2019 bis 26.5.2019
im Kloster Ommerborn in
Wipperfürth

Das Retreat dient zur Vertiefung der Achtsamkeitspraxis für Menschen, die bereits Erfahrung mit Achtsamkeitspraxis und Meditation haben.



Ort: D-51688 Wipperfürth (ca. 45 Min. Mit dem Auto ab Köln)
Anreise am 23.5.2019 abends und gemeinsames Abendessen um 20.00 Uhr - Abreise am 26.5.2019 nach Mittagessen um ca. 14 Uhr.

Programm: Achtsamkeitspraxis, Vorträge, achtsames Arbeiten, gemeinsames Kochen

Verpflegung: 9 Mahlzeiten vegetarisch oder vegan, Tee, Kaffee, Wasser, Wein/Bier/Softdrinks gegen Zuzahlung

Kosten: 395,— EUR pro Person inkl. 3 Übernachtungen im Mehrbettzimmer und Verpflegung (EZ Zuschlag 60 EUR) (ca. 2 bis 4 Personen und Etagen-WC/Dusche)

Bettwäsche/Handtücher sind selbst mitzubringen oder gegen geringe. Gebühr vor Ort zu leihen. Meditationsunterlage, Sitzkissen und Yogamatte sind selbst mitzubringen



Anmeldung: info@mbsrkurse.de

Gruppe ACHTSAMKEIT IN JUNKERSDORF

Donnerstag - jeweils 19.30 bis 21.30 Uhr
nächste Termine: 14.2.2019, 14.3.2019

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum, Birkenallee 18, 50858 Köln
Leitung: Alexander Kopp, Achtsamkeitscoach, Meditationslehrer, zertifizierter MBSR Lehrer, Coach

Dieses Gruppenformat ist geeignet für Menschen, die erste Erfahrung mit Achtsamkeitspraxis und Meditation haben und Ihren Wachstums- / und Selbsterfahrungsprozess weiter fördern wollen und die für einen erforschenden Austausch zu Wahrnehmungsprozessen in der Gruppe offen sind.

- Übungen in der Gruppe sind zum Beispiel:
- Meditationsübungen im Sitzen
- Meditationsübungen zum Thema Selbstmitgefühl / Self Compassion
- Achtsame Bewegungen / Gehmeditation / Yogaübungen
- Austausch und Übungen in Dyaden und Gruppe zur Erfahrung mit der Praxis

Dauer/Kosten: 2 Stunden / 27,50 EUR pro Termin inkl. MwSt.

Bitte beachten: die Buchung erfolgt durch den Teilnehmer / die Teilnehmerin für die genannten Termine im voraus. Aus Planungsgründen kann keine Erstattung bei Abwesenheit erfolgen.

Die Gruppe findet bei einer Mindestanzahl von 8 Anmeldungen statt. Mit neuen Teilnehmer/innen, die nicht in einer bisherigen Gruppe, einem Einzelcoaching oder z.B. einem MBSR Kurs teilgenommen haben, führe ich ein 30-45-Minütiges Vorgespräch durch, das der Besprechung von Erfahrung und der persönlichen Ausgangssituation dient, das mit pauschal 45,00 EUR berechnet wird.

Gruppe WAHRNEHMEN, ERFORSCHEN, HALTEN

Gruppe 1: jeden Montag von 17.30 bis 19.00 Uhr
Gruppe 2: jeden Montag von 19.30 bis 21.30 Uhr

Dieses Format ist geeignet für Menschen, die bereits erste Erfahrung mit Achtsamkeitspraxis und Meditation haben und die Ihren persönlichen Wachstumsprozess weiter fördern wollen.

Achtsamkeitspraxis ist ein lebenslanger Weg, der vor allem zur Selbsterforschung und zum persönlichem Wachstum dient.

Die Kernfragen in diesem Prozess sind in der Regel folgende:

- Wie finde ich zu einem zufriedeneren Leben?
- Was hindert mich daran, dieses Leben zu führen?
- Was sind meine Leidens-/Stressfaktoren im Leben?
- Was sind meine wichtigsten Bedürfnisse/Werte?
- Wie komme ich mit diesen in Kontakt?
- Wie kann ich mich verändern bzw. wachsen?
- Wie kann ich mich dem, was ich verändern will, selbstmitfühlend und wirksam zuwenden?

weiter auf der folgenden Seite...

Offene Gruppe:
WAHRNEHMEN, ERFORSCHEN, HALTEN

Das Paradox der Veränderung:

„Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist. Veränderung ergibt sich nicht aus einem Versuch des Individuums oder anderer Personen, seine Veränderung zu erzwingen, aber sie findet statt, wenn man sich die Zeit nimmt und die Mühe macht, zu sein, was man ist; und das heißt, sich voll und ganz auf sein gegenwärtiges Sein einzulassen.“

Arnold R. Beisser - aus dem Buch "Wozu brauche ich Flügel"

Aus diesem Grund haben wir die Inhalte der Gruppenarbeit auf 3 Säulen gestellt, um die Teilnehmer bei diesem Prozess zu begleiten:

wahrnehmen, was ist (Achtsamkeitspraxis und Meditation)

neugierig **erforschen** dessen, was ist (Entwicklung von alternativen Sichtweisen und Strategien)

halten und sich dem zuwenden, was ist (Selbstmitgefühl)

MINIPLANS BASED
STRESS-REDUKTION
STRESSBEWÄLTIGUNG
DURCH ACHTSAMKEIT

COACHING
ACHTSAMKEIT
MBSR
MEDITATION

MONTAGS: LAUFENDE
ACHTSAMKEITSGRUPPE

ACHTSAMKEITSGRUPPE WAHRNEHMEN, ERFORSCHEN, HALTEN

- Buchung:** durch den Teilnehmer/die Teilnehmerin für jeweils ca. 8 Wochen/2 Monate
- Kosten:** 25,00 EUR pro Woche x Anzahl der Wochen
- Starttermine:** 7.1.2019, 5.3.2019
- Buchung:** www.mbsrkurse.de (Veranstalter)
info@mbsrkurse.de

LEHRER/MODERATION



Alexander Kopp
MBSR Lehrer
Achtsamkeitslehrer
Gestalttherapeut (i.A.)



Ralf Braun
(vertretungsweise)
MBSR Lehrer MBCL
Lehrer, Achtsamkeits-
lehrer Dipl. Theologe



Kontakt und mehr Informationen: www.mbsrkurse.de

MINDFULLNESS BASED
STRESS REDUCTION
PROGRAMM
DURCH ACHTSAMKEIT

COACHING
ACHTSAMKEIT
MBSR
MEDITATION

**DIENSTAGS: OFFENE
MEDITATIONSGRUPPE**

Offene Gruppe: Meditation und Achtsamkeit

Montags von 18.30 bis 20.00 Uhr (genaue Termine auf Website)

Dieses Format ist geeignet für Menschen, die bereits erste Erfahrung mit Achtsamkeitspraxis und Meditation haben und diese Vertiefen wollen.

- Meditationsgrundlagen
- Achtsamkeitsübungen
- Achtsame Bewegungen
- Austausch über die Praxis

Kosten: Spendenbasis, Anmeldung: info@mbsrkurse.de

Leitung



Heath Wilson
Meditationslehrer
Achtsamkeitslehrer
Rolf Practitioner

MITGLIED IM

mbsr-mbct



VERBAND

ACHTSAMKEIT IM LEBEN

mehr Informationen
info@mbsrkurse.de
0221-7882997
www.mbsrkurse.de

LOCATION Köln Mitte
Haupt-/Postanschrift
mbsrkurse.de
Dürener Strasse 220
50931 Köln