

Achtsamkeitstraining MBSR

„Halte an, atme durch
und komm zu Dir.“



Assuntina Ciarlariello Musco
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Hildesheimer Straße 355
30880 Laatzen/OT Rethen

Tel.: (0 51 02) 8 90 34 03
Mobil: (01 78) 8 02 97 70

E-Mail: info@mbsr-hannover.de

Ich gebe MBSR-Achtsamkeitskurse
in Hannover und Hildesheim.
Die Termine finden Sie auf meiner Homepage
www.mbsr-hannover.de

Achtsamkeitsbasierte Stress-Reduktion

MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction



Foto von Saffu auf Unsplash

Innere Ruhe und Gelassenheit
im Alltag erfahren



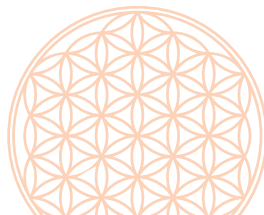


„Du kannst die Wellen nicht stoppen,
aber Du kannst lernen sie zu reiten.“

Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit ist eine natürliche Fähigkeit des Menschen, die uns einen konstruktiven Umgang mit Stress ermöglicht. Sie richtet sich auf jeden Aspekt des Alltags und bringt uns zurück ins Gleichgewicht.

Durch Achtsamkeit, das heißt, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper und unsere Atmung richten, entsteht ganz automatisch ein Prozess von Entspannung und Offenheit. Es erzeugt ein fürsorgliches Gefühl für uns selbst und anderen gegenüber, wir sind ausgeglichen und finden unsere innere Ruhe. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang.



MBSR

MBSR richtet sich an alle Menschen, die

- * an neuen Perspektiven interessiert sind
- * aktiv dazu beitragen wollen, ihre Lebensqualität mit natürlichen Methoden zu verbessern
- * beruflich oder privat außergewöhnlichen Herausforderungen oder Stress-Situationen ausgesetzt sind
- * vorübergehend oder dauerhaft körperliche und/oder psychische Beschwerden bewältigen müssen
- * sich in einer Burnout-gefährdeten Lage befinden

Welche Wirkung hat MBSR?

- * Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Belastbarkeit und Arbeitseffizienz durch verbesserte Fähigkeit im Umgang mit Stress
- * wirkt körperlichen und seelischen Auswirkungen von dauerhaftem Stress, wie Schmerzen, Migräne, Magen-Darm- und Herzerkrankungen, Schlaf- und Angststörungen sowie Depressionen und Burnout entgegen
- * Stärkung des Immunsystems, Steigerung der körperlichen sowie seelischen Gesundheit und Verminderung von Krankheitstagen
- * Stärkung der eigenen Kreativität durch Zunahme von Selbstvertrauen und Gelassenheit
- * Hilfe zum konstruktiven Umgang mit Konfliktsituationen

