

# MBSR-Kurs

## **Mindfulness-Based Stress Reduction**

MBSR ist ein **wissenschaftlich gut fundiertes** und weltweit etabliertes Trainingsprogramm, das **meditative Übungen** und Elemente des **Yoga** mit Ansätzen aus der **modernen Psychologie** und **Stressforschung** verbindet. Die Wirksamkeit konnte in Studien vielfach nachgewiesen werden, u. a. bei der **Behandlung von chronischen Schmerzzuständen, häufigen Infektionskrankheiten, Ängsten oder Panikattacken, Depressionen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Magenproblemen und dem Burn-out-Syndrom**. Positive Effekte stellen sich aber auch bei Menschen ohne erkennbare Stress-Symptomatik ein, da das Innehalten in der Meditation unser Aktivsein **lebendiger und reicher** macht.



---

**MBSR-Kurs: 07.09. bis 26.10.2023, donnerstags von 17:15 bis 19:45 Uhr im Aquariana (Berlin-Kreuzberg) und ein Praxistag in der Natur (am 15.10. von 10:30 bis 16:30 Uhr)**

*Friede beginnt damit, dass jeder von uns sich jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmert.*  
Jon Kabat-Zinn



### ***Ich stelle mich vor:***

Der Beginn meiner Meditationspraxis reicht gut 15 Jahre zurück. Die Meditation ist mir seither ein verlässliches inneres Halteseil und macht mein Leben intensiver, ergreifender und vitaler.

Ich freue mich, neben meiner rechtspsychologischen und psychotherapeutischen Tätigkeit nun ein weiteres berufliches Kapitel aufzuschlagen und meine Meditations- und Yogaerfahrungen zusammen mit meinem fachlichen psychologischen Wissen im Rahmen des MBSR-Programmes weiterzugeben. Dabei liegt mir die im MBSR vermittelte Grundhaltung sehr am Herzen: Diese Haltung ist geprägt von Akzeptanz. Indem wir uns nicht gegen die Dinge auflehnen, die bereits Realität sind, sparen wir viel kostbare Energie - Energie, die uns dann für eine Wendung zum Besseren zur Verfügung steht. So wird ein Klima von Heilung gefördert.

In Vorfreude auf unseren Kurs  
*Dipl.-Psych. Franziska Hoffmann*

**Voranmeldung** bitte telefonisch unter 0173-18 36 86 3 oder per Mail an [franziska.hoffmann@gmail.com](mailto:franziska.hoffmann@gmail.com).

**Ort:** Aquariana - Am Tempelhofer Berg 7d in 10965 Berlin (nähere Informationen zur Anfahrt unter: [www.aquariana.de](http://www.aquariana.de))

**Kosten:** 320 €