

DIE WOLKEN SIND NICHT DER HIMMEL

Mindfulness-Based Stress Reduction –
ein wissenschaftlich belegter Weg
zum Stressabbau

Fast jeder Mensch kennt Zeiten von Stress und
Überforderung, das Gefühl, das eigene Gleich-
gewicht zu verlieren, sich zwischen äußeren
Ansprüchen und inneren Bedürfnissen aufzureiben.
Auf Dauer gefährdet ein solcher Zustand unsere
seelische und körperliche Gesundheit.

Die Achtsamkeitspraxis weist einen Weg, wie Sie
auch im Alltag, zwischen Beruf, Familie, Beziehung
und Gesundheit, ein selbstbestimmtes und
zufriedenes Leben führen können: Sie lehrt Schritt
für Schritt, im Hier und Jetzt zu leben, bei sich zu
sein, innere Ressourcen zu nutzen und freie
Entscheidungen für ein Leben im Einklang mit sich
selbst und anderen zu treffen.


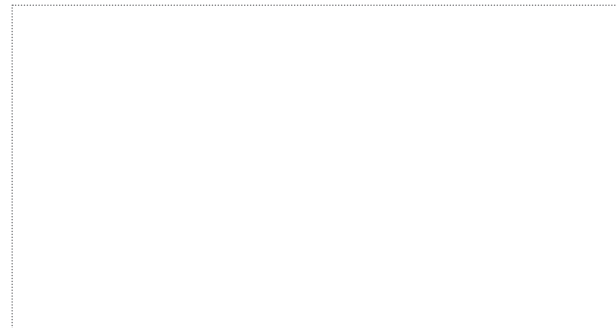
Wenn Sie sich von meinem Angebot angesprochen
fühlen, informiere ich Sie gerne persönlich über
weitere Aspekte des MBSR-Programms und
überlege mit Ihnen gemeinsam, welche Chancen
es für Sie bietet.

Anja Siepmann – zertierte MBSR-Lehrerin –
Seminare, Coaching, Meditation und Therapie.

Am Botanischen Garten 15
50735 Köln
Tel. 0221 449 058 98
info@anjasiepmann.de

Auf meiner Webseite finden Sie weitere Informa-
tionen über mich und meine Angebote:

www.anjasiepmann.de



Go with the flow

Mit der Achtsamkeitspraxis
Balance im Alltag finden. MBSR.
Das Stressbewältigungsprogramm
nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Anja Siepmann
Lehre, Coaching, Meditation
und Psychotherapie

WAS IST MBSR

Das Übungsprogramm „Mindfulness-Based Stress Reduction“ – kurz – MBSR, heißt übersetzt „Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit“.

Seit seiner Entwicklung in den 70er Jahren wurde es an Kliniken und in Gesundheitszentren auf der ganzen Welt erprobt und weiterentwickelt. Auch in Deutschland wird MBSR zunehmend als sorgfältig erforschte Methode der Stressprophylaxe anerkannt.*

* die Kosten werden von den Krankenkassen in der Regel leider noch nicht übernommen. Gerne informiere ich Sie im persönlichen Gespräch über Kosten und Leistungen.

ACHT WOCHEN ACHTSAMKEIT

Das MBSR-Programm – Schritt für Schritt zur eigenen Mitte.

Das MBSR-Kursprogramm ist auf acht Wochen angelegt und umfasst angeleitete Meditation sowie „achtsame“ Körperübungen. Das in den gemeinsamen Übungen Erlernte wird von den TeilnehmerInnen in den privaten und beruflichen Alltag integriert. Dabei helfen konkrete „Hausaufgaben“ und verschiedene Übungs-CDs.

Der Kursaufbau:

- ein individuelles Vorgespräch
- achtmal wöchentliche Gruppensitzung à 2,5 Stunden
- ein Übungstag nach vier Wochen
- tägliche Übungen zuhause à 45 Minuten
- ein individuelles Nachgespräch

Die Kursziele:

- Linderung von Stress
- Umgang mit Schmerzen und belastenden Gefühlen
- Konzentrationsverbesserung und Steuerung der Aufmerksamkeit
- Steigerung des individuellen Körperbewusstseins
- Entwicklung neuer Sichtweisen
- Aktivierung ungenutzter Ressourcen
- Förderung von Selbstakzeptanz und Toleranz

MEHR ZUM THEMA

MBSR wurde gezielt zum Abbau von Stress- und Belastungssituationen entwickelt und kann einen Beitrag dazu leisten, auf heilsame Weise mit einschränkenden Gedanken, Zukunftsängsten, Erwartungsdruck und Gefühlen von Frustration umzugehen.

Es richtet sich an Menschen, die:

- Stress im Privat- oder Berufsleben besser bewältigen möchten
- sich nach Ruhe und Gelassenheit in ihrem Alltagsehnen
- durch akute oder chronische Krankheiten beeinträchtigt sind
- unter psychischen oder psychosomatischen Beschwerden leiden
- zur Wiedergewinnung oder Erhaltung ihrer Gesundheit beitragen möchten
- Inspiration für ihre Lebensführung suchen.