

# MBSR Einzelkurs

Wie läuft ein 8 wöchiger MBSR Kurs als Einzelkurs ab?

- ein persönliches Vorgespräch und Nachgespräch
- 8 wöchentliche, individuell vereinbarte Einzeltermine (auch per Skype möglich) mit Achtsamkeitsübungen, Kurzinput, alltagsbezogenen Übungen zur persönlichen Stressbewältigung und ganz persönlichen Reflexionseinheiten
- tägliche selbständige Übungszeit ca. 45 min.
- ein Achtsamkeitstag am Wochenende

Inhalte:

- Achtsamkeitsübungen (Meditation, Bodyscan und Übungen aus dem Yoga) - keine Vorerfahrungen nötig
- auf Achtsamkeit und Selbstreflektion beruhende Übungen für den Alltag
- persönliche Reflexionseinheiten
- Kurzvorträge, Impulse und Übungen zu den Themen Achtsamkeit im Alltag (Stresstheorien und Strategien zur Stressbewältigung, Verhaltensstrategien zur Selbstbeobachtung, Selbstwirksamkeit & Selbstregulation)
- Umgang mit schwierigen Gefühlen, Gedanken sowie Kommunikation

Gerne können Sie ein kostenfreies Vorgespräch vereinbaren, auch via Skype möglich.

Arztpraxis für Naturmedizin

Michael Engelke

Prinzregentenstraße 11

83022 Rosenheim

Seminarzeiten:

flexibel vereinbare 8 einzelne Einheiten auch via Skype + ein Achtsamkeitstag

Kosten: auf Anfrage (inklusive Arbeitsbuch, CDs, 8 Wochen Programm, 1 Vorgespräch, 8 x Einzeltermine à 2 Std., Achtsamkeitstag à 5 Std.)