



## Das Angebot

- Kostenloses unverbindliches Vorgespräch

## 8-Wochen-Programm

- 8 Termine à 2,5 - 3 Stunden, einmal in der Woche
- 1 Tag der Achtsamkeit ca. 6 Stunden (10 - 16 Uhr, Wochenende)
- persönliches Vor- und Nachgespräch
- Kursunterlagen und CDs mit Übungsanleitung

## Programminhalt

- Angeleitete achtsame Körperwahrnehmung in Ruhe (Bodyscan)
- Achtsame Körperwahrnehmung in Bewegung (sanftes Achtsamkeitsyoga)
- Achtsamkeitsübungen im Sitzen und Gehen (Geführte Meditationen)
- Gespräche zum Thema Umgang mit Stress, Schmerz, schwierigen Gefühlen, achtsame Kommunikation und Umgang mit sich selbst.
- tägliche regelmäßige Praxis zu Hause

## Manuela Klesy

- Krankenschwester
- MBSR-Lehrerin (Ausbildung bei Dr. Linda Lehrhaupt im Institut für Achtsamkeit)
- Meditationslehrerin (zertifiziert durch fit Medi)
- Yogalehrerin (BYV)
- Absolventin des 7 Jährigen Buddhistisch-Philosophischen- Studiums im TZ-Hamburg



## Weitere Angebote

- Meditationskurse
- Yogakurse für Erwachsene und Jugendliche

## Termine und Kosten

Aktuelle Termine und Kosten entnehmen sie bitte dem Einlegeblatt, der Website oder rufen Sie mich doch einfach an.

## Anmeldung und Info

### Manuela Klesy

Tel.: 06341 930180

Handy: 0157 85786203

E-Mail: info@mbsr-pfalz.de

Website: www.mbsr-pfalz.de

Bilder: Sybille Ullrich



Der eigene Weg  
zu Balance und  
Gelassenheit

MBSR  
Mindfulness Based  
Stress Reduktion

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

[www.mbsr-pfalz.de](http://www.mbsr-pfalz.de)



Der eigene Weg  
zu Balance und  
Gelassenheit



Der eigene Weg  
zu Balance und  
Gelassenheit



## Was ist MBSR

### Mindfulness Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um Stress zu reduzieren (abzubauen), körperliches/psychisches Wohlbefinden zu fördern und wieder zu erlangen.

Das Trainingsprogramm basiert auf dem MBSR-Programm, das 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinem Team an der Universität von Massachusetts/USA entwickelt und erprobt wurde. Seine Wirksamkeit ist mit zahlreichen internationalen Studien belegt. Es wird heute weltweit zur Behandlung von körperlichen Erkrankungen und zur Vorbeugung von Stress bedingten Erkrankungen eingesetzt.



## Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist, sich dem Augenblick, dem Hier und Jetzt mit einer nicht wertenden, annehmenden Haltung zuzuwenden.

Achtsamkeit ist eine bewährte Methode, um unseren Geist und unser Bewusstsein zu schulen. Wir üben uns darin unsere Gefühle, Gedanken und unseren Körper mit Aufmerksamkeit zu betrachten und damit umzugehen. Daraus entsteht ein tiefes Verständnis von uns selbst und unserem Umgang mit der Welt.

Achtsamkeit ermöglicht es, unser Leben mit all seinen Herausforderungen besser zu bewältigen und ihm eine ganz neue Intensität zu geben. Achtsamkeit öffnet uns den eigenen Weg zur Balance und Gelassenheit



## Für wen ist MBSR geeignet?

MBSR ist für alle Menschen geeignet - unabhängig vom Alter oder körperlicher Verfassung ...

- ... die mit Stress (familiär, beruflich oder durch Krankheit) anders als gewohnt umgehen wollen.
- ... die an akuten oder chronischen Schmerzen oder Beschwerden leiden und ihren Blickwinkel darauf verändern möchten.
- ... die mehr Vitalität und Lebensfreude erfahren möchten.
- ... die mehr Selbstvertrauen entwickeln möchten.
- ... die eine neue Form im Umgang mit sich selbst und anderen suchen.

**Die Herrschaft über den Augenblick  
ist die Herrschaft über das Leben**

Marie von Ebner-Eschenbach



Der eigene Weg  
zu Balance und  
Gelassenheit



Der eigene Weg  
zu Balance und  
Gelassenheit



Der eigene Weg  
zu Balance und  
Gelassenheit