

# MBSR 8-Wochen Kurs

Persönliches  
Vorgespräch

Woche 1

Achtsamkeit

Woche 3

Im Körper  
beheimatet sein

Woche 5

Achtsamkeit  
gegenüber  
stressverschärfenden  
Gedanken

Woche 7

Für sich selber  
gut sorgen

Woche 2

Wie wir die Welt  
wahrnehmen

Woche 4

Stress und wie ich  
ihm mit Achtsamkeit  
begegne

Woche 6

Stressfreie  
Kommunikation

Woche 8

Abschied und  
Neubeginn

Persönliches  
Nachgespräch

Im Kurs  
2,5 Std/Woche

Achtsames Wahrnehmen und achtsame Bewegung des Körpers (Body-Scan und Übungen aus dem Yoga)  
Achtsamkeits-Meditationen (Sitz und Gehmeditation)  
Achtsamkeitsübungen für den Alltag, Beobachten von Gedanken und Gefühlen  
Wahrnehmung, Umgang mit schweren Gedanken und Gefühlen  
Stress und Stressbewältigung, achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge

Zuhause  
40-60 Min/Tag

Die Bereitschaft, täglich regelmäßig zu üben sowie regelmäßige Teilnahme am Kurs  
(Ausnahmen nach Absprache)  
Formale Übungen, z.B. Body-Scan, Sitzmeditation, Körperübungen, Gehmeditation  
Informelle Übungen, z.B. achtsames Verrichten einer Tätigkeit zuhause