STARK AUS EIGENER KRAFT MIT MBSR
(mindfulness based stress reduction)

MBSR ist ein systematisch aufgebautes Selbsthilfe-Übungsprogramm zur Prävention und Linderung von stressbedingten Erkrankungen und wurde vor über 30 Jahren von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der University of Massachusetts (USA) entwickelt.

NACHHALTIGE VERÄNDERUNG IM UMGANG MIT STRESS, SCHMERZEN UND ANDEREN HERAUSFORDERUNGEN

MBSR ist geeignet für Menschen,

- die unter hohem beruflichen und privaten Stress und stressbedingten Beschwerden wie z.B. Schlafstörungen, innere Unruhe, Erschöpfung, Angst leiden,
- die von akuten und chronischen Krankheiten und Schmerzen wie z.B. Bluthochdruck, Migräne, Rückenschmerzen, Magenbeschwerden betroffen sind,
- die Ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen und an einer achtsamen Lebensführung interessiert sind.

KONTAKT

SABINE FRIES
MBSR Lehrerin
Kommunikationspsychologin
Juristin

Sabine Fries
TRAINING BERATUNG COACHING
Goernestrasse 1
20249 Hamburg
fon: +49 (0) 40. 41 40 59 00
mobil: +49 (0) 175. 29 50 258
mail: gutentag@sabinefries-beratung.de

Aktuelle Kurstermine finden Sie unter:
www.sabinefries-beratung.de

Mitglied im mbsr-mbct verband

SABINE FRIES

TRAINING BERATUNG COACHING

LEICHTIGKEIT

INNERE RUHE

LEBENDIGKEIT

GELASSENHEIT

LEBENSFREUDE

STRESSBEWÄLTIGUNG

ACHTSAMKEIT

*mit MBSR

BLICKWINKEL ERWEITERN

Äußere Umstände wie z.B. Lärm, Zeitdruck, Krisen, Verlust und auch chronische Schmerzen sind oft nicht oder nur bedingt veränderbar.

Immer veränderbar ist dagegen die innere Haltung und damit auch die körperliche Reaktion auf stressige Situationen oder Momente.

Mit erweitertem Blickwinkel erschließt sich uns ein Weg, mit einer gelassenen Einstellung den Höhen und Tiefen des Lebens zu begegnen.

STRESS BEWÄLTIGEN

Häufig verbringen wir unser Leben im Modus „Autopilot“ und nehmen die verschiedenen Facetten und Augenblicke kaum wahr. Achtsamkeit bedeutet, das wahrzunehmen, was im Hier und Jetzt gerade passiert und zu erkennen, wie unser Verhalten durch Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen beeinflusst wird.

Wir lernen bewusster zu leben, aus unseren unbewussten Reaktionsmustern auszusteigen und reduzieren so unser Stress-empfinden.

LEBENSQUALITÄT STEIGERN

Mit der Praxis der Achtsamkeit / MBSR

- wächst unsere Fähigkeit zu entspannen und uns zu konzentrieren,
- reagieren wir mit mehr Gelassenheit und Ruhe in Stress-Situationen,
- nehmen Energie und Lebensfreude zu,
- gehen wir gelassener mit Schmerzen und Krankheiten um,
- erfahren wir Selbstliebe durch wachsendes Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte,
- kommen wir in Kontakt mit uns selbst.