

In diesem Kurs erforschst und verfeinerst Du mit der Zeit Deine Wahrnehmung von Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen. Du nimmst (wieder) Kontakt mit Dir selbst auf, was Dir mehr Klarheit, größeren (Spiel)Raum und ein lebendigeres Lebensgefühl ermöglicht.

## FÜR WEN?

Ein MBSR Kurs kann hilfreich für Dich sein, wenn...

- Du Dich in Deinem beruflichen oder privaten Alltag belastet, gestresst oder erschöpft fühlst
- Du Unterstützung im Umgang mit chronischen Beschwerden und Schmerzen suchst
- Du Dir einen gelasseneren Umgang mit herausfordernden Situationen und Gefühlen wünschst
- Du bewusster in Deinem Leben anwesend sein möchtest
- Du Achtsamkeit und Meditationspraktiken kennenlernen möchtest

## TERMINE

29. Aug. - 17. Okt. 2023  
immer dienstags von 18.30 - 21 Uhr  
plus einen Tag der Achtsamkeit  
7. Okt. 2023 von 10 - 16.30 Uhr

## ORT

Buddhistisches Zentrum  
Lotos-Vihara  
Neue Blumenstraße 5  
10179 Berlin (Mitte)

## KOSTEN

280,- € inkl. Kursmaterial

## INFO & ANMELDUNG

8 Plätze  
Anmeldung bis zum 22.8.2023  
s.barfi@spielart.berlin  
www.spielart.berlin

# STRESS LASS NACH

## Mindfulness Based Stress Reduction

Ein 8-Wochen-Programm  
zur Stressbewältigung  
durch Achtsamkeit  
nach Jon Kabat-Zinn

**spielart.**  
berlin

## ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist eine Art der Aufmerksamkeit, die Dir erlaubt, geistesgegenwärtig und von ganzem Herzen präsent zu sein, ohne das Wahrgenommene zu beurteilen. Sie ermöglicht Dir, das Leben in seiner Fülle wahrzunehmen und den Raum zu entdecken, zu erforschen und zu erweitern, in dem Du entscheidest, wie Du mit Deinen Erfahrungen umgehen möchtest.

## MBSR

MBSR ist eine Methode zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit, die von Jon Kabat-Zinn in den 1970er Jahren an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt wurde. Die positive Wirkung auf die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden und damit die Steigerung von Lebensqualität ist vielfach wissenschaftlich erforscht.

spielart.  
berlin

## KURSPROGRAMM

- Persönliches Vor- und Nachgespräch am Telefon
- Acht Kurseinheiten à 2,5 Std.
- Ein Tag in Stille (Tag der Achtsamkeit)
- Selbstständiges Üben mit Kursunterlagen und Audios

## KURSIHALTE

- Achtsame Körperwahrnehmung
- Sanfte Bewegung
- Meditation im Sitzen und Gehen
- Achtsamkeitsübungen im Alltag
- Theoretische Impulse zu Stress, Stressbewältigung, Wahrnehmung, Kommunikation und Selbstfürsorge
- Integration in Deinen Alltag

## KURSMATERIAL

- Die selbständige Praxis der Achtsamkeit ist Teil des Kurses und wird durch ein Kurshandbuch und begleitende Audioanleitungen unterstützt.

## KURSLEITUNG

Meine bisherige Lernreise führte mich sowohl beruflich als auch privat über verschlungene Wege zur eigenen Meditations- und Achtsamkeitspraxis.

Beruflich führte der Weg von der Schauspielerei auf der Bühne zu einem geisteswissenschaftlichen Studium und einem Master in kunstanalogenem Coaching, weiter zum MBSR Teacher Training. Privat hat mich das lebendige und manchmal auch herausfordernde Leben in einer großen Patchworkfamilie, sowie die Erfahrung, selbst mit einer chronischen Erkrankung umgehen zu müssen, immer wieder nach hilfreichen Lösungen suchen lassen.

Aus meiner eigenen Erfahrung heraus ist es mir ein echtes Herzensanliegen, Dich auf (D)einer inneren und achtsamen Forschungsreise behutsam und vertrauensvoll zu begleiten.

