

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 Ruhe, Klarheit, größeren (Spiel)Raum und ein lebendigeres Lebensgefühl ermöglicht.

## FÜR WEN?

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

- Du Dich beruflich, privat oder in der herausfordernden krisenhaften Weltlage belastet, gestresst oder erschöpft fühlst
- Du Unterstützung im Umgang mit chronischen Beschwerden und Schmerzen suchst
- Du Dir mehr Klarheit, Ruhe und Gelassenheit wünschst
- Du bewusster in Deinem Leben anwesend sein möchtest
- Du Achtsamkeit und Meditationspraktiken kennenlernen möchtest

## TERMINE

29.10. - 17.12.2024  
immer dienstags von 18.30 - 21 Uhr  
plus einen Tag der Achtsamkeit  
7.12.2024 von 10 - 17 Uhr

## ORT

online via Zoom

## KURSBEITRAG

320,- €  
zzgl 19% MwSt. & inkl. Kursmaterial  
melde dich bis zum 15.7.2024 an  
und erhalte 10 % Frühbucherrabatt

## INFO & ANMELDUNG

s.barfi@spielart.berlin  
www.spielart.berlin

spielart.  
berlin

# STRESS LASS NACH

## Mindfulness Based Stress Reduction

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

## ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist eine Art der Aufmerksamkeit, die Dir erlaubt, mit einem klaren Geist und von ganzem Herzen präsent zu sein, ohne das Wahrzunehmende zu beurteilen. Sie ermöglicht Dir, das Leben in seiner Fülle wahrzunehmen und den Raum zu entdecken, zu erforschen und zu erweitern, in dem Du entscheiden kannst, wie Du mit den verschiedenen 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 a 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

Das unvorhersehbare, mitunter wilde Leben in einer großen Patchworkfamilie, sowie die Erfahrung, selbst mit einer chronischen Erkrankung umgehen zu müssen, hat mich nach hilfreichen Lösungen suchen und in der Achtsamkeits- und Atempraxis fündig werden lassen. In kleineren & größeren Krisen, die mir das Leben vor die Füße gelegt hat, durfte und darf ich auch noch üben, gelassener und geduldiger zu sein.

Menschen durch ihre Prozesse und Krisen behutsam zu begleiten, sie dabei zu unterstützen, ein eigenes hilfreiches und verlässliches Navigationssystem zu entwickeln, (Gestaltungsspiel-) Räume zu entdecken und innerlich zur Ruhe zu kommen, erfüllt mich mit Respekt & Freude.



systemische Coach  
MBSR-Lehrerin  
Breathwork Teacher  
(in Ausbildung)

