



Wechselnde  
Pfade

Wechselnde Pfade · Neustädter Bierweg 7 · 39110 Magdeburg

Wege zu Gelassenheit • Dialog • Freude

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR-Kurs (mindfulness based stress reduction)

Das Training besteht aus 8 Treffen  
und einem gemeinsamen Übungstag (Achtsamkeitstag).

Ihr Zeichen:  
Ihre Nachricht vom:  
Mein Zeichen:  
Meine Nachricht vom:

Kontaktieren: Bernadette Deibele  
Telefonieren: 0391 50386594  
E-Mail schreiben: post@wechselnde-pfade.de  
Informieren: www.wechselnde-pfade.de

Datum:

### Termine für den Kurs April 2019

dienstags 19.000 - 21.30 Uhr

2.04. / 9.04. / 16.04. / 30.04. / 7.05. / 14.05. / Achtsamkeitstag 18.05. von 10 – 16 Uhr / 21.05. / 28.05.

Eine veränderte Anfangszeit kann ggf. im Kurs vereinbart werden.

### Welches sind die Kursinhalte?

- ✓ Achtsame Körperwahrnehmung, Achtsame Körperarbeit, Meditation
- ✓ Stresserfahrung und Umgang mit stressverschärfenden Gedanken und Gefühlen
- ✓ Achtsame Kommunikation
- ✓ Selbstfürsorge und burn-out-Prophylaxe durch die Schulung der Achtsamkeit
- ✓ Training der Aufmerksamkeitslenkung und Konzentrationsfähigkeit

Sie erhalten ein umfangreiches Handbuch und 3 Anleitungs-CDs.

### Welche Methoden werden angewandt?

Der Kern des Programms besteht aus Übungen der Achtsamkeit, thematischen Kurzreferaten sowie dem Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden untereinander. Das Üben zu Hause ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings.

### Welche Wirkungen sind zu erwarten?

- ✓ Reduktion von Angst und Stress, Distanzierung von schwierigen Emotionen und Gedanken
- ✓ höhere emotionale Stabilität; Handlungsspielraum wird gewonnen
- ✓ Förderung von Geduld, Vertrauen, Akzeptanz, Neugier und Dankbarkeit
- ✓ eine tiefere Verbundenheit mit dem eigenen Körper
- ✓ Stärkung des Selbstbewusstseins und konstruktives Problemlösen
- ✓ verbesserter Umgang mit Schmerzen und chronischen Erkrankungen

### Welche Voraussetzungen gibt es?

Eine interessierte, offene Haltung ist eine günstige Voraussetzung. SkeptikerInnen sind willkommen!  
Das Vorgespräch ist kostenfrei und unverbindlich, um dann die Entscheidung über eine Teilnahme zu treffen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit mir. Telefon 0391 / 50386594



Stressbewältigung (MBSR)  
Achtsamkeitstraining  
Dialogprozessbegleitung  
Clowning

**Wechselnde Pfade**  
Bernadette Deibele  
Neustädter Bierweg 7  
39110 Magdeburg

Deutsche Kreditbank AG  
IBAN DE25 1203 0000 1019 7786 28  
BIC BYLADEM1001  
Steuer-Nr. 102/212/02436

