

# Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR

## Einführung – Online Seminar

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



"Man kann Wellen nicht aufhalten, aber man kann lernen zu surfen" (J. Kabat-Zinn)

Bereits in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn (USA) entwickelt, ist MBSR ein wissenschaftlich anerkanntes Programm zum Erlernen eines bewussten und kreativen Umgangs mit Stress, auf der

Basis von Achtsamkeit. Es bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, unangenehmen Emotionen, körperlichen Schmerzen oder schwierigen Situationen.

Das erklärte Ziel und Garant für einen nachhaltigen Erfolg ist der Transfer der Kursinhalte in den beruflichen und privaten Kontext im Alltag.

Diese Einführung macht Sie mit den Eckpfeilern der Methode bekannt und soll als Entscheidungshilfe für aufbauende Praxiskurse zum Thema Achtsamkeit dienen.

Aus dem Inhalt:

- Stress und Entspannung
- Achtsamkeit vs. Aufmerksamkeit
- achtsame Körperwahrnehmung (Body-Scan)
- realistische Körperhaltungen zum Üben (Asanas)
- erste Übungen des „Stillen Sitzens“ (Zazen)
- das achtsame Ausführen langsamer Bewegungen, etwa in der Form einer traditionellen „Gehmeditation“ (Kinhin)
- eine dreiminütige Achtsamkeitsübung (Breathing-Space)
- die Transformation der Achtsamkeit in den privaten und beruflichen Alltag

Neben den theoretischen Einführungen wollen wir auch gemeinsam einige praktische Übungen kennenlernen. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Zielgruppe: Coaches und beratende Tätigkeiten, Heilpraktiker/innen, Beschäftigte im psychologischen / -psychotherapeutischen Bereich und alle am Thema interessierte Berufsgruppen.

**Dozent/in Peter Wolf:** Jg. 51; Betriebswirt, Studium Indologie, Orientalistik, Politikwissenschaft und Volkskunde in Kiel, Betriebswirtschaft in Lübeck und Immobilienwirtschaft (IHK) in Saarbrücken. Als staatl. gepr. Betriebswirt 1987-1998 Kurdirektor und Betriebsleiter, danach 6 Jahre selbständiger Hotelier. Zusätzliche Ausbildungen in Hypnose, NLP, als Psychologischer Berater und Spiritueller Heiler. Seit 2004 freiberuflich tätig als: Unternehmensberater, Coach, Psychologischer Berater und Dozent.

Termine:

**Mi. 18.06.2025**

**Mi. 25.06.2025**

jew. 16:00-21:00 Uhr

Preis:

**210,- Euro \***



**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Onlineunterricht**  
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

**SSB111180625**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:



**ONLINE**

**PARACELSUS**  
die Gesundheitsakademien