

DEM LEBEN VON MOMENT ZU  
MOMENT NEU BEGEGNEN

# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

8 Wochen MBSR Programm nach Jon Kabat-Zinn

---

8. FEBRUAR - 29. MÄRZ 2021  
im raum.zeit: Jakobistr.3, 30163 Hannover

Eine Weiterbildung der FöTEV-Nds e.V.  
im Rahmen des Modellprojektes "Wurzeln und Flügel" - gefördert durch das  
Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

# MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction

Das MBSR Übungsprogramm wurde bereits 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts in Worcester, USA, entwickelt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR, durch:

- die Förderung von körperlicher und psychischer Gesundheit,
- einem selbstwirksamen Umgang mit Stresssituationen,
- einer erhöhten Fähigkeit zur Entspannung,
- wachsendes Selbstvertrauen und Selbstannahme,
- mehr Lebensfreude und Vitalität.

Die Teilnehmenden erlernen in diesem Kurs Übungen aus der Achtsamkeitstradition. Sie entwickeln ihre Achtsamkeitspraxis im Alltag und ebnen dadurch einen neuen Weg für ihren Umgang mit Stress. Dabei finden sie wieder zu einer Balance und gesunden Selbstfürsorge.

## GEMEINSAME ZEIT

8. FEBRUAR - 29. MÄRZ 2021, MONTAGS: 18-20:30 UHR

[8.2. / 15.2. / 22.2. / 1.3. / 8.3. / 15.3. / 22.3. / 29.3.]

Tag der Achtsamkeit: 13. März 2021, 10-16 Uhr

---

MBSR Lehrerinnen: Doris Meißner und Yelda Balkuv

Vorgespräche nach Absprache im Dezember 2020/Januar 2021

Kontakt: [info@foetev.de](mailto:info@foetev.de)