

## Kurstermine

8 x 2,5 Stunden abends oder vormittags  
(Wochentag & Uhrzeit vom Kursort abhängig)

**und**

Achtsamkeitstag

1 x Samstag oder Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

Info- & Einführungsveranstaltung  
jeweils einige Wochen vor Kursbeginn

Vorgespräch nach individueller Vereinbarung

## Kursorte

Regelmäßig Kurse in den  
Landkreisen Günzburg & Neu-Ulm

## Kursgebühr

**Förderbeitrag** 415 Euro  
damit fördern Sie die Teilnahme einer  
Person mit geringem Einkommen

**Reguläre Kursgebühr** 380 Euro

**Reduzierte Kursgebühr** individuelle Vereinbarung  
(nach wirtschaftlichen Möglichkeiten)

jeweils inkl. Audioanleitungen & Kursbegleitheft

**Frühbucherpreise\*) sowie  
aktuelle Informationen und Kursdaten unter  
[www.8-sam-sein.de](http://www.8-sam-sein.de)**

\*) bei Anmeldung & Bezahlung  
jeweils bis 4 Wochen vor Kursbeginn

(Stand Juli 2023)

## Kursleiterin

Carola Salzmann



MITGLIED IM  
VERBAND DER  
ACHTSAMKEITSLEHRENDEN  
**MBSR-MBCT**

*Kontakt für weitere  
Informationen & Anmeldung*

Carola Salzmann  
0173/6751013  
[info@8-sam-sein.de](mailto:info@8-sam-sein.de)  
[www.8-sam-sein.de](http://www.8-sam-sein.de)



## MBSR

# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT



acht∞sam

## MBSR

### Mindfulness Based Stress Reduction Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Jon Kabat-Zinn ist ein 8-wöchiges Programm zur Bewältigung von Stress, ganz egal ob dieser durch Krankheit, persönliche Schicksalsschläge, Auseinandersetzungen im sozialen Umfeld, Probleme in der Familie oder am Arbeitsplatz hervorgerufen wird.

Im Rahmen dieses 8-Wochen-Kurses lernen die Teilnehmer, Achtsamkeit zu entwickeln. Bei der Achtsamkeitspraxis handelt es sich nicht um eine „Entspannungsmethode“, die man bei Bedarf aus seinem „Werkzeugkoffer“ holt und nach getaner Arbeit wieder zurücklegt. Achtsamkeit ist vielmehr die Basis für einen bewussten Lebensstil, für das Wahrnehmen und Erleben des jeweiligen Moments. Achtsam zu leben schafft den Rahmen für ein Leben in Freude, ohne uns dabei von äußeren Umständen abhängig zu machen.

## Kursaufbau

Die Entwicklung von Achtsamkeit ruht im MBSR-Programm auf 4 Säulen:

### Formelle Praxis

mit Körperwahrnehmung in Ruhe & Bewegung, Meditationen im Sitzen & Gehen

### Informelle Praxis

mit Achtsamkeitsübungen im Alltag

### Thematische Schwerpunkte

zu stressrelevanten Aspekten

### Innere Haltungen

wie Selbstverantwortung, Geduld, Nicht-Bewerten, Akzeptanz u.a.

Diese Säulen erfordern **regelmäßiges Üben**  
Zuhause (täglich ca. 45 - 60 Min.)

## Nutzen von MBSR

- Entschleunigung & größere Bewusstheit im Alltag
- Ausstieg aus dem Hamsterrad des ständigen Getriebenseins
- bessere Bewältigung von Stresssituationen
- größere Gelassenheit & erhöhte Fähigkeit zu entspannen
- Zugang zu inneren Ressourcen
- verbesserter Umgang mit körperlichen & psychischen Beschwerden
- Stärkung von Selbstvertrauen & Selbstakzeptanz
- flexiblerer Umgang mit selbstgesteckten & einschränkenden Grenzen
- mehr Energie & Lebensfreude



*Das, was ist, ist.  
Und erst, wie ich damit umgehe,  
ist mein Beitrag zum Leben.*

*Laotse*

