



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Daniela Möslang

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Zertifizierte MBSR-Lehrerin
Integralcoach
Kommunikationstrainerin

82327 Traubing, Lindemoosweg 23

Tel.: 08157-901107

E-Mail: info@daniela-moeslang.de
www.daniela-moeslang.de

MBSR

Mindfulness-Based Stress
Reduction

8-Wochen Kurs

nach Jon Kabat-Zinn

Was ist MBSR?

MBSR ist ein 8-wöchiges erfahrungsorientiertes Trainingsprogramm, das uraltes Wissen über die positiven Wirkungen von Meditation, Geistes- schulung und Körperarbeit mit modernen Erkennt- nissen der Medizin, der Stressforschung, der Psychologie und der Kommunikationsforschung verbindet.

Es wurde vor über 30 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat- Zinn auf Basis der Achtsamkeitsschulung entwickelt, wissenschaftlich erforscht und seine Wirksamkeit weltweit erprobt und bestätigt.

„Welches Problem Sie auch haben, welcher Schmerz Sie auch plagen mag, die Praxis der Achtsamkeit ist geradezu eine Garantie für tiefgreifende, bleibende Veränderungen.“

Jon Kabat-Zinn

Was ist Stress?

Stress ist eine komplexe, lebenswichtige, körperliche und psychische Reaktion. Sie sorgt dafür, dass wir bei geistigen und körperlichen Herausforderungen besonders wach und handlungsfähig sind.

Problematisch wird es, wenn wir anhaltend ange- spannt sind und uns diesem Zustand ausgeliefert fühlen. Der praktische Kurs hilft Ihnen genau hierbei Selbsthilfemethoden zu entwickeln.

Was ist Achtsamkeit?

„Achtsamkeit ist das Fundament, auf dem man die Fähigkeit entwickelt, die Gedanken zu beruhigen, den Körper zu entspannen, sich zu konzentrieren und klarer zu sehen und zu denken.“

Jon Kabat-Zinn

Für wen ist das Programm?

Die Schulung ist geeignet für Menschen, die z.B.

- sich beruflich/privat überfordert fühlen (Burnout)
- mit chronischen Schmerzen leben
- unter Angst und/oder depressiven Verstimmungen leiden
- wiederkehrende Kopfschmerzen / Migräne haben
- häufiger mit Stress leben und sich dadurch gereizt oder nervös fühlen
- Innere Spannung abbauen wollen

Was können Sie durch den Kurs gewinnen?

- erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- besserer Umgang mit Stresssituationen und Abbau von Stress
- ausgeglichene Persönlichkeit
- Selbstakzeptanz
- gesteigerte Lebensfreude
- weniger Leidensdruck bei körperlichen und psychischen Überlastungen



Kursleitung: Daniela Möslang

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach arbeite ich seit über 25 Jahren mit Menschen und mir liegt es am Herzen sie zu mehr Freude und Freiheit zu begleiten.

8 Abende à 3 Std + ein Achtsamkeitstag

Kursort: Tutzing, Herrsching

Termine: siehe Beiblatt, oder www.daniela-moeslang.de

Kosten: 380 €

incl. umfangreichem Kursmaterial, 4 Audiodateien, persönlichem Vor- und Nachgespräch