



Alexander Hayn

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

---



## Kontakt:

Am Justizzentrum 7  
50939 Köln

Telefon: 0221/45364174

Mobil: 0170/3291144

E-Mail: [achtsamleben@posteo.de](mailto:achtsamleben@posteo.de)

Web: [www.achtsamkeit-mbsr-koeln.de](http://www.achtsamkeit-mbsr-koeln.de)

---

MITGLIED IM

mbsr-mbct  
VERBAND

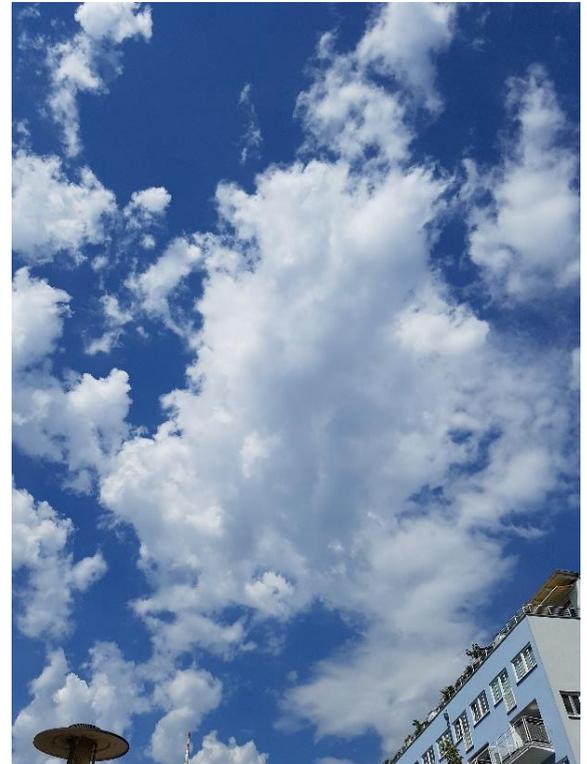
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

# Mal raus aus dem Alltag?!

---

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

---



Achtsamkeitskurse in Köln Sülz

Die heutige Zeit wird immer hektischer. Man hetzt von einem Termin zum anderen und die Lebenszeit scheint zunehmend verdichtet und getaktet zu sein. Wie kommt man aus diesem Hamsterrad heraus? **Achtsamkeit** kann dabei helfen!

### **Was ist Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)?**

Im Rahmen eines 8-wöchigen Gruppenkurses erforschen wir gemeinsam den Umgang mit stressbehafteten Situationen und unsere individuellen Reaktionen darauf. Dies erfolgt u.a. mit Hilfe von verschiedenen Übungsformen:

- Sitzmeditation,
- Body-Scan,
- sanften Yogaübungen,
- Gehmeditation sowie
- Achtsamkeitsübungen im Alltag.

Diese Übungen werden alle achtsam ausgeführt, so dass es möglich wird, eine achtsame Haltung zunehmend in den Alltag einziehen zu lassen und so Stress zu reduzieren. Außerdem beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Aspekten zum Thema „Stress“ und „Belastungen“ sowie den Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit.

### **Welche positiven Auswirkungen kann die Teilnahme an einem MBSR-Kurs haben?**

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirkung von MBSR belegt. So wirkt sich das Programm positiv aus z.B. bei „Alltagsstress“, Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen, Schmerzen bis hin zu psychosomatischen Beschwerden, chronischen Erkrankungen und Krebs. So kann das Programm zu einer erhöhten inneren Ruhe und Gelassenheit beitragen. Dies kann wiederum zu einer verbesserten Lebensqualität führen und nicht zuletzt zu einer erhöhten Freude am Leben im Hier und Jetzt.

### **Wo finden die Achtsamkeitskurse statt?**

Alle Kurse finden im kleinen Rahmen im Kursraum in Köln-Sülz statt. Die Anzahl der Teilnehmenden pro Kurs ist auf maximal fünf Personen begrenzt.

### **Was sind die Inhalte eines MBSR 8 Wochen Kurses?**

- 8 wöchentliche Termine dienstags oder donnerstags von 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr (jeweils ca. 2,5 Std)
- Einem „Tag der Achtsamkeit“ (ca. 6 Std. von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr) samstags oder sonntags in der 5. bis 7. Kurswoche
- Ein individuelles Vor- und Nachgespräch (i.d.R. persönlich, telefonisch auch möglich)
- Alle Teilnehmenden erhalten ein Begleitheft zum Kurs sowie Audioaufnahmen mit den Übungsanleitungen

### **Die nächsten Termine**

- **8 Wochen MBSR-Kurse**
- **MBSR-Kompaktkurse**
- **Achtsamkeits-Wochenendkurse**
- **MBSR-Einzeltraining**
- **MBSR-Paartraining**

sind unter [www.achtsamkeit-mbsr-koeln.de](http://www.achtsamkeit-mbsr-koeln.de) ersichtlich.

### **Wie melde ich mich für die Kurse an?**

Eine Reservierung für die Kurse ist über das Kontaktformular auf der Webseite, per E-Mail oder telefonisch möglich (Kontaktdaten auf der Rückseite). Ich melde mich dann umgehend mit Terminvorschlägen für ein unverbindliches und kostenfreies Vorgespräch.