

## MBSR – achtsam leben, lieben und arbeiten

### Mindfulness Based Stress Reduction – das Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn

Datum: **29.01.2025 - 26.03.2025**

Dauer: 8 x 2,5 Std. und ein Tag

Leitung: **Tatini Petra Schmidt**

Preis: **395,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

#### Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

[lamhita@oshouta.de](mailto:lamhita@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**"Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist." – Jon Kabat-Zinn**

#### Beschreibung

Gelassen im Arbeitsalltag, kraftvoll durch Krisenzeiten und glücklich in Beziehungen: Die Lebenskunst der Achtsamkeit macht es möglich.

Achtsamkeit lässt uns Aussteigen aus dem Hamsterrad der Geschäftigkeit und des Autopiloten. Sie ist eine Einladung zu mehr Selbstbestimmung und einer bewussten Lebensgestaltung. Achtsamkeit ist offene und wertfreie Aufmerksamkeit in der Gegenwart – der Schlüssel zu einem Leben in Balance zwischen Tun und Sein, zwischen An- und Entspannung, zwischen Grenzen und Möglichkeiten.

Achtsamkeit reduziert Stress und fördert die Gesundheit entscheidend. Die Grundhaltung der Achtsamkeitspraxis ist akzeptierend und nährend – Leben, Lieben und Arbeiten aus dem Herzen.

Die Teilnehmenden erhalten Unterlagen mit angeleiteten Meditationen.

## **Termine & Zeiten**

### **8 Termine**

#### **jeweils 18:30 - 21:00 Uhr**

29. Januar 2025

05., 12., 19., 26. Februar 2025

12., 19., 26. März 2025

### **Achtsamkeitstag**

#### **11:00 - 16:00 Uhr**

23. März 2025

## **Voraussetzung**

Vorgespräch mit der Seminarleiterin

## **Video**

