

Kurs in Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

(Stressreduktion durch Achtsamkeit)

MBSR ist ein Verfahren, was aus verschiedenen fernöstlichen meditativen Traditionen abgeleitet wurde. Es ist eine Schulung der Achtsamkeit. Mit Achtsamkeit ist ein nicht-wertendes, annehmendes Gewahrseins des gegenwärtigen Augenblicks gemeint. Geübt wird dies durch Meditationsübungen im Sitzen, im Liegen und in Bewegung. Durch die intensive Übung während des 8-wöchigen Kurses kann diese Form des Gewahrseins immer mehr in alle Situationen des alltäglichen Lebens gebracht werden. MBSR ist der wissenschaftlich am besten untersuchte Standard nicht-religiöser Achtsamkeitspraxis. Tausende Studien bestätigen positive Auswirkungen auf die körperliche und seelische Gesundheit. Insbesondere zeigt sich MBSR hilfreich für die Reduktion von Stress und emotionaler Belastung. Es kann einen tieferen Zugang zu eigenen Gefühlen und ein klareres Verständnis unserer Denk- und Verhaltensmuster ermöglichen. Wie bei allen meditativen Praktiken sind die Effekte allerdings individuell und hängen sehr von den aktuellen Lebensthemen des/der Teilnehmenden ab.

Ort: Der Kurs findet in der Thinkfarm Berlin statt (Moosdorfstraße 7-9).

Termine: Mittwochabends von 18:30 – 21:00. Vom 18.10. – 6.12. (8 Termine), sowie ein intensiver Übungstag am 26.11. (von 10-17 Uhr). Zentral ist zudem die selbstständige tägliche Übung.

Kosten: 160 Euro pro Person. Da es sich bei dem Kurs um meinen Einstandskurs in dieser Methode handelt, sind die Kosten bereits um 50% gegenüber anderen Angeboten reduziert. Wenn du Interesse an dem Kurs hast, aber nicht in der Lage bist, die Teilnahmegebühr aufzubringen, schreib mir bitte eine E-Mail.



Über mich: Ich bin Diplom-Psychologe und beschäftige mich seit ca. 10 Jahren intensiv mit Meditation. Ich habe am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften zu dem Thema promoviert. In zahlreichen längeren Retreats und durch die tägliche Praxis habe ich selber die hilfreichen Auswirkungen der Meditation erlebt. Ich habe Meditation in verschiedenen Kontexten unterrichtet. Es macht mir viel Freude, andere Menschen in ihrem Weg zu unterstützen.

Voraussetzungen/Anmeldung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei Interesse schick bitte eine E-Mail an mail@borisbornemann.de. Wir vereinbaren dann einen Termin für ein Vorgespräch. Dieses dient dazu herauszufinden, ob MBSR für dich geeignet ist.