

#### Nächste Kurse von Britta Ibbeken

### **MBSR Kompaktkurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist negativer Stress eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Er ist mitverantwortlich für zahlreiche körperliche und seelische Krankheiten.

Das MBSR-Programm bietet eine wirksame, wissenschaftlich erforschte Methode zur Stressbewältigung. Es zählt laut Deutschem Ärzteblatt zu den derzeit wichtigsten therapeutischen Neukonzeptionen und findet in immer mehr Bereichen erfolgreich Anwendung.

In acht Wochen trainierst du deine Wahrnehmung zu differenzieren und zu verbessern. Du erschließt dir innere Ressourcen und neue Sichtweisen, kannst Stress bedingte Symptome verringern, Konzentration, Gelassenheit und deine Präsenz steigern.

Damit einhergehend kann MBSR folgendes bewirken:

Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Beschwerden Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Befindlichkeit Bessere Bewältigung von Stress-Situationen Gelassenere, positivere Lebenseinstellung Stabileres psychisches Gleichgewicht Mehr Vitalität und Lebensfreude Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten Kernelemente des 8-Wochen-Kurses:

Körperwahrnehmung (Bodyscan)
einfache Körperübungen (Yoga)
geführte Meditationen
themenbezogene Vorträge (Stress-Psychologie und -Physiologie, achtsame Kommunikation)
Diskussion und Austausch in der Gruppe
Integration in den Alltag (Übungsmaterial inkl. Audiodateien mit Anleitungen)
Sie müssen keine Erfahrung mit Achtsamkeit und Meditation mitbringen. Eine gewisse Offenheit ist
hilfreich. Die Bereitschaft auch zwischen den Kursterminen mind. 45min. täglich zu üben, sollte

Ablauf:

mitgebracht werden.

unverbindliches Vorgespräch acht Treffen á zweieinhalb Stunden



ein Achtsamkeitstag von sechs Stunden (Wochenende) Übungen für zu Hause und den Alltag unterstützt durch Übungsmaterial Nachtreffen

Beitrag:

420,00€ (inkl. eines ausführlichen Übungsbuchs, Audiodatein)

Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme, um mit dir einen persönlichen Termin für ein unverbindliches Vorgespräch vereinbaren zu können.

MBSR ist kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung, kann aber vorbeugend, ergänzend oder nach einer solchen Behandlung eingesetzt werden.

Britta Ibbeken Yogalehrerin/MBSR/MBCL Trainerin/Entspannungscoach Heilpraktikerin Psychotherapie Yoga und MBSR an der Alster Achtsamkeitstraining mit Herz im Herzen der Stadt Koppel 106 20099 Hamburg Mobil: 0178 3129521

MBSR

Am 25.1.24 startet der nächste MBSR Kurs

https://www.yogaanderalster.net/

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist negativer Stress eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Er ist mitverantwortlich für zahlreiche körperliche und seelische Krankheiten.

Das MBSR-Programm bietet eine wirksame, wissenschaftlich erforschte Methode zur Stressbewältigung. Es zählt laut Deutschem Ärzteblatt zu den derzeit wichtigsten therapeutischen Neukonzeptionen und findet in immer mehr Bereichen erfolgreich Anwendung.



In acht Wochen trainierst du deine Wahrnehmung zu differenzieren und zu verbessern. Du erschließt dir innere Ressourcen und neue Sichtweisen, kannst Stress bedingte Symptome verringern, Konzentration, Gelassenheit und deine Präsenz steigern.

Damit einhergehend kann MBSR folgendes bewirken:

Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Beschwerden Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Befindlichkeit Bessere Bewältigung von Stress-Situationen Gelassenere, positivere Lebenseinstellung Stabileres psychisches Gleichgewicht Mehr Vitalität und Lebensfreude Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten Kernelemente des 8-Wochen-Kurses:

Körperwahrnehmung (Bodyscan) einfache Körperübungen (Yoga) geführte Meditationen

themenbezogene Vorträge (Stress-Psychologie und -Physiologie, achtsame Kommunikation)

Diskussion und Austausch in der Gruppe

Integration in den Alltag (Übungsmaterial inkl. Audiodateien mit Anleitungen)

Sie müssen keine Erfahrung mit Achtsamkeit und Meditation mitbringen. Eine gewisse Offenheit ist hilfreich. Die Bereitschaft auch zwischen den Kursterminen mind. 45min. täglich zu üben, sollte mitgebracht werden.

### Ablauf:

unverbindliches Vorgespräch acht Treffen á zweieinhalb Stunden ein Achtsamkeitstag von sechs Stunden (Wochenende) Übungen für zu Hause und den Alltag unterstützt durch Übungsmaterial Nachtreffen

### Beitrag:

420,00€ (inkl. eines ausführlichen Übungsbuchs, Audiodatein)

Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme, um mit dir einen persönlichen Termin für ein unverbindliches Vorgespräch vereinbaren zu können.



MBSR ist kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung, kann aber vorbeugend, ergänzend oder nach einer solchen Behandlung eingesetzt werden.

**Beginn:** 31.10.2024 **Ende:** 19.12.2024

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Adresse Britta Ibbeken Koppel 106

20099 Mitte - Hamburg St. Georg

# **MBSR Kompaktkurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist negativer Stress eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Er ist mitverantwortlich für zahlreiche körperliche und seelische Krankheiten.

Das MBSR-Programm bietet eine wirksame, wissenschaftlich erforschte Methode zur Stressbewältigung. Es zählt laut Deutschem Ärzteblatt zu den derzeit wichtigsten therapeutischen Neukonzeptionen und findet in immer mehr Bereichen erfolgreich Anwendung.

In acht Wochen trainierst du deine Wahrnehmung zu differenzieren und zu verbessern. Du erschließt dir innere Ressourcen und neue Sichtweisen, kannst Stress bedingte Symptome verringern, Konzentration, Gelassenheit und deine Präsenz steigern.

Damit einhergehend kann MBSR folgendes bewirken:

Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Beschwerden Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Befindlichkeit



Körperwahrnehmung (Bodyscan)

Bessere Bewältigung von Stress-Situationen Gelassenere, positivere Lebenseinstellung Stabileres psychisches Gleichgewicht Mehr Vitalität und Lebensfreude Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten Kernelemente des 8-Wochen-Kurses:

einfache Körperübungen (Yoga) geführte Meditationen themenbezogene Vorträge (Stress-Psychologie und -Physiologie, achtsame Kommunikation) Diskussion und Austausch in der Gruppe Integration in den Alltag (Übungsmaterial inkl. Audiodateien mit Anleitungen) Sie müssen keine Erfahrung mit Achtsamkeit und Meditation mitbringen. Eine gewisse Offenheit ist hilfreich. Die Bereitschaft auch zwischen den Kursterminen mind. 45min. täglich zu üben, sollte mitgebracht werden.

### Ablauf:

unverbindliches Vorgespräch acht Treffen á zweieinhalb Stunden ein Achtsamkeitstag von sechs Stunden (Wochenende) Übungen für zu Hause und den Alltag unterstützt durch Übungsmaterial Nachtreffen

## Beitrag:

420,00€ (inkl. eines ausführlichen Übungsbuchs, Audiodatein)

Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme, um mit dir einen persönlichen Termin für ein unverbindliches Vorgespräch vereinbaren zu können.

MBSR ist kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung, kann aber vorbeugend, ergänzend oder nach einer solchen Behandlung eingesetzt werden.

Britta Ibbeken Yogalehrerin/MBSR/MBCL Trainerin/Entspannungscoach Heilpraktikerin Psychotherapie Yoga und MBSR an der Alster



Achtsamkeitstraining mit Herz im Herzen der Stadt Koppel 106 20099 Hamburg Mobil: 0178 3129521

https://www.yogaanderalster.net/

**MBSR** 

Am 25.1.24 startet der nächste MBSR Kurs

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist negativer Stress eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Er ist mitverantwortlich für zahlreiche körperliche und seelische Krankheiten.

Das MBSR-Programm bietet eine wirksame, wissenschaftlich erforschte Methode zur Stressbewältigung. Es zählt laut Deutschem Ärzteblatt zu den derzeit wichtigsten therapeutischen Neukonzeptionen und findet in immer mehr Bereichen erfolgreich Anwendung.

In acht Wochen trainierst du deine Wahrnehmung zu differenzieren und zu verbessern. Du erschließt dir innere Ressourcen und neue Sichtweisen, kannst Stress bedingte Symptome verringern, Konzentration, Gelassenheit und deine Präsenz steigern.

Damit einhergehend kann MBSR folgendes bewirken:

Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Beschwerden Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Befindlichkeit Bessere Bewältigung von Stress-Situationen Gelassenere, positivere Lebenseinstellung Stabileres psychisches Gleichgewicht Mehr Vitalität und Lebensfreude Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten Kernelemente des 8-Wochen-Kurses:

Körperwahrnehmung (Bodyscan) einfache Körperübungen (Yoga) geführte Meditationen

themenbezogene Vorträge (Stress-Psychologie und -Physiologie, achtsame Kommunikation)

Diskussion und Austausch in der Gruppe

Integration in den Alltag (Übungsmaterial inkl. Audiodateien mit Anleitungen)

Sie müssen keine Erfahrung mit Achtsamkeit und Meditation mitbringen. Eine gewisse Offenheit ist hilfreich. Die Bereitschaft auch zwischen den Kursterminen mind. 45min. täglich zu üben, sollte mitgebracht werden.



### Ablauf:

unverbindliches Vorgespräch acht Treffen á zweieinhalb Stunden ein Achtsamkeitstag von sechs Stunden (Wochenende) Übungen für zu Hause und den Alltag unterstützt durch Übungsmaterial Nachtreffen

Beitrag:

420,00€ (inkl. eines ausführlichen Übungsbuchs, Audiodatein)

Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme, um mit dir einen persönlichen Termin für ein unverbindliches Vorgespräch vereinbaren zu können.

MBSR ist kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung, kann aber vorbeugend, ergänzend oder nach einer solchen Behandlung eingesetzt werden.

**Beginn:** 27.02.2025 **Ende:** 19.12.2024

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Adresse Britta Ibbeken Koppel 106

20099 Mitte - Hamburg St. Georg