



Stressbewältigung – Achtsamkeit - Meditation

M B S R  
im **LEBENSRAUM**  
Brunnenstr.34 VS-Villingen

Ariane Will  
Lantwattenstr.4  
78050 VS-Villingen  
07721-25685  
ariane.will@gmx.de  
www.mbsr-villingen-  
schweningen.de

## Ablauf und Themen eines 8-Wochen MBSR-Kurses

Dauer eines Kursabends ca. 2,5 Std.

- 1.Abend: **Achtsamkeit** – eine Annäherung  
Kennenlernen, die 8 Aspekte von Achtsamkeit, Body Scan
- 2.Abend: **Wie wir die Welt wahrnehmen**  
Body Scan, 'Out of the box' - oder 'Schau über deinen Tellerrand', Einführung in die Sitzmeditation
- 3.Abend: **Im Körper beheimatet sein**  
Sitzmeditation, kennenlernen der Yoga-Übungsreihe
- 4.Abend: **Stress und wie ich ihm mit Achtsamkeit begegne**  
Stresstheorie, Sitzmeditation, Yoga
- 5.Abend: **Achtsamkeit gegenüber stressverstärkenden Gedanken**  
Input und Austausch zum Thema, Sitzmeditation, Yoga
- 6.Abend: **Gefühle willkommen heißen**  
Input und Austausch zum Thema, Sitzmeditation, Kennenlernen von achtsamer Kommunikation
- 7.Abend: **Achtsame Kommunikation**  
Übung zum Thema 'Liebevolleres Sprechen – Tiefes Zuhören', Sitzmeditation, bewegte Kommunikationsübung
- 8.Abend: **Für sich selbst Sorge tragen – Rückblick und Ausblick**  
Body Scan, Sitzmeditation, Übung zum Thema: 'wie geht es weiter?', Abschied

**Tag der Achtsamkeit** kann dazu gebucht werden

Wir üben ca. 7 Stunden in Stille: Body Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation, Yoga

Ca 1 Stunde am Mittag kann jeder individuell gestalten, mit einem achtsamen Vesper, Spaziergang, Ausruhen.....

**Mein Schwerpunkt beim gesamten Kurs liegt auf dem 8. Aspekt der Achtsamkeit:  
Liebe und Mitgefühl für sich selbst entwickeln, beim Üben und im Alltag.**