

# 8 Wochen Intensivkurs

Stress mit Achtsamkeit gesund begegnen und meistern



*„Ich möchte ein Leben führen,  
von dem ich mich im Urlaub  
nicht erholen muss.“*



Fühlen Sie sich häufiger getrieben, angespannt und permanent gestresst?  
Sehnen Sie sich nach mehr **Klarheit, innerer Ruhe und Leichtigkeit**?  
Möchten Sie sich eine Auszeit gönnen und nachhaltig etwas verändern?

Durch den 8 Wochenkurs zur **achtsamkeitsbasierten Stressreduktion** lernen Sie Ihren Alltag mit mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu meistern, wodurch der Stresslevel spürbar sinkt und mehr Raum für Leichtigkeit und Lebensfreude bleibt.

Auch begleitend bei **Schlafstörungen, Burnout und Depressionen** sowie bei **chronischen Schmerzen** ist die positive Wirkung der Achtsamkeitspraxis bekannt, neurowissenschaftlich erforscht und wird entsprechend erfolgreich dafür eingesetzt!

Aktuelle Termine und Informationen unter [www.jasmin-kaiser.de](http://www.jasmin-kaiser.de)

Achtsamkeitspraxis und Meditation wirken sich nachweislich  
positiv auf **Gehirn, Psyche und Körper** aus!

*„Manchmal beginnt ein neuer Weg nicht damit, Neues zu entdecken, sondern damit, Altbekanntes mit ganz anderen Augen zu sehen.“ (Unbekannt)*

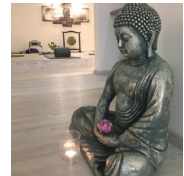
Dieser praxisbezogene Kurs hilft Ihnen Stress abzubauen, bei sich anzukommen, Kraft zu tanken und Ihren Alltag, Ihr Leben mit Achtsamkeit zu erfahren und zu bereichern.

## **Ziel des Kurses**

Entwicklung innerer Ruhe, eines klaren Geistes, Gelassenheit, Selbstwirksamkeit und dadurch **Lebensqualität im Hier und Jetzt**.

Dieses Kursformat der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion ist ein ausgeglichener Mix aus viel **Praxis und Selbsterfahrung**, Meditation, Atem- und Körperübungen, Stille, Einzel- und Gruppenübungen, Vermittlung von Erkenntnissen aus der **modernen Hirnforschung**, Elementen aus der **Verhaltenspsychologie** und Wissensvermittlung durch lebendige Impulsvorträge zu verschiedenen Themen.

Die modular aufgebauten Kurstage vermitteln die Praxis und Haltung der Achtsamkeit Schritt für Schritt. Tägliche **Praxisübungen** für zuhause sorgen für eine Vertiefung und nachhaltige **Verankerung im Alltag**.



**Umfang:** 8 x 2,5 Stunden und ein ganzer Achtsamkeitstag, inkl. Handbuch und Audiodateien mit Übungen und Meditationen

**Teilnehmerzahl:** 8-12 Teilnehmer

**Ort:** Zentrum für Achtsamkeit, Georg-Stefan-Str. 47, 90453 Nürnberg (Katzwang/Reichelsdorfer Keller)

**Preise und Termine auf [www.jasmin-kaiser.de](http://www.jasmin-kaiser.de)**