

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

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