

# Stress abbauen und Gelassenheit gewinnen durch mehr Achtsamkeit im Alltag

Nach der MBSR-Methode von  
Jon Kabat-Zinn

Die heutige Welt ist geprägt von Komplexität, Informationsvielfalt und schnellen Veränderungen. Das Wort „Stress“ hat eine zweifelhafte Popularität erreicht und ist aus unserem Sprachgebrauch fast nicht weg zu denken.

Oft fühlen wir uns durch die täglichen Anforderungen getrieben und unter Druck. Dabei wächst die Sehnsucht nach Entspannung und Gelassenheit.

Die äußeren Umstände zu verändern ist oft nur bedingt möglich und auch nicht immer ausreichend um dem Stress-erleben zu begegnen. Wichtig ist, dass

wir lernen, anders mit den Gegebenheiten umzugehen.

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduktion) ist ein einfaches und beeindruckendes Trainingsprogramm. Es verknüpft Erkenntnisse der modernen Medizin mit Erfahrungen aus Achtsamkeitsmeditation und Yoga. Körperwahrnehmung, achtsames Yoga, Atemübungen und Meditationsformen werden systematisch eingeübt. Achtsamkeitsübungen für den Alltag ergänzen das Programm. Prof. Dr. Kabat-Zinn hat diese Methode vor 30 Jahren in den USA entwickelt und die Wirksamkeit von MBSR seither in zahlreichen Studien belegen können.

## MBSR-8-Woche- Achtsamkeitstraining

Kostenfreier Einführungsabend  
am 17.01.2018, 19 Uhr  
8-Wochenkurs  
ab 24.01.18, 19-21:30 Uhr  
Achtsamkeitstag am 17.03.18

# Anmeldung

Hiermit melde ich mich an zum Einführungsabend 17.01.18, 19 Uhr und zum 8-Wochen-Training ab Mittwoch, dem 24.01.2018

Name, Vorname

Strasse

PLZ, Wohnort

Alter

Telefon / Mobil

e-mail

Anmeldung  
telefonisch 0173 6564179  
e-mail [praxis@diana-strnad.de](mailto:praxis@diana-strnad.de)  
oder schriftlich  
Forststr. 186, 70193 Stuttgart

Bankverbindung  
IBAN DE70 60010070 0289371703  
BIC PBNKDEFF

# MBSR-8-Woche- Achtsamkeitstraining

Kostenfreier **Einführungsabend**  
am 17.01.18, 19 Uhr, ca. 1 Std.

## 8-Wochen-Programm

Abendkurs  
ab 24.01.2018 jeweils  
mittwochs, 19-21:30 Uhr

## Achtsamkeitstag

am Samstag 17.03. 10-16:30 Uhr

Kosten:

€ 330,00 (Privatpersonen)

€ 380,00 (Firmen)

Der 8-Wochen-Kurs wird von vielen  
Krankenkassen bezuschusst.

Anmeldung

telefonisch 0173 6564179

e-mail [praxis@diana-strnad.de](mailto:praxis@diana-strnad.de)

oder schriftlich

Forststr. 186, 70193 Stuttgart

## wirkraum

Forststrasse 186  
70193 Stuttgart-West  
Fon: 0173 6564179



Diana Strnad  
Jg. 1958

Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)  
MBSR-Lehrerin

und

Karin Pogadl-Bakan

Dipl. Pädagogin  
MBSR-Lehrerin

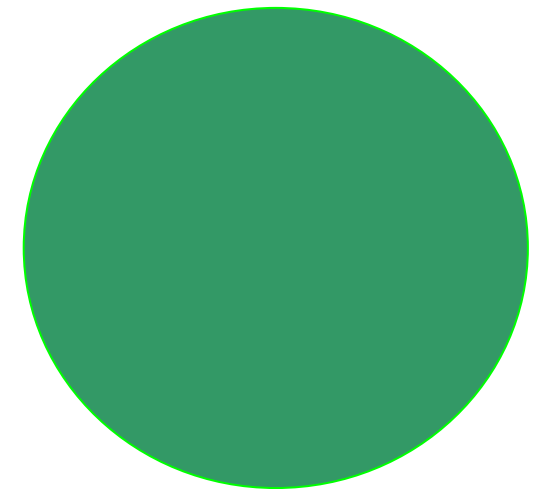
[mbsr-achtsamkeit-strnad.de](http://mbsr-achtsamkeit-strnad.de)

[www.wirkraum.org](http://www.wirkraum.org)

[www.diana-strnad.de](http://www.diana-strnad.de)

[praxis@diana-strnad.de](mailto:praxis@diana-strnad.de)

# MBSR Achtsamkeitstraining nach Kabat-Zinn



## 8-Wochen-Kurs

24.01.2018 – 21.03.2018