



### *Der Kurs beinhaltet:*

- 8 Kurstreffen je 150 Min.
- einen Achtsamkeitstag (7 Std.)
- Vorgespräch und Reflektionsgespräch
- Kursmaterialien

### *Zusätzliches Angebot:*

- Informationsveranstaltungen
- Wochenendretreats
- individuelle Stressberatung und Einzelcoachings (auch für Kinder und Jugendliche)
- Meditationen

## Stressreduktion durch **MBSR**

(Mindful based Stress Reducion -  
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion)

In 8-wöchigen Kursen erlernen Sie, privatem und beruflichem Stress vorzubeugen. Dies geschieht durch achtsamkeitsbasierte körperliche wie auch mentale Übungen.

In den Kursen trainieren wir unsere (Selbst) Wahrnehmung, Ausdauer, Konzentration und Gelassenheit.

Mit Achtsamkeit machen wir den gegenwärtigen Moment zu unserem Freund. Indem wir dem Leben keinen Widerstand leisten, können wir das Jetzt so annehmen, wie es gerade ist. Ohne Bewertungen, Vorurteile und vor allem ohne Stress.

Studien haben belegt, dass durch Achtsamkeit die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress nachhaltig erhöht wird.

[www.mbsr-verband.de/mbsr-mbct/forschung.html](http://www.mbsr-verband.de/mbsr-mbct/forschung.html)

### Vita von Thomas Gray:

- Krankenpfleger (Fachpfleger Sucht)
- Achtsamkeitstrainerausbildung TaoHealth
- MBSR-Lehrerausbildung



*„Bei offen gebliebenen Fragen und zur Terminabsprache stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.“*

Kursanmeldungen finden direkt beim Kursleiter statt. Die Kosten betragen 250,- Euro bei Kursbeginn und einen gespendeten Betrag bei Kursabschluss (DANA genannt).

Kursleiter: Thomas Gray  
0170 9938205  
[kontakt@sein-erleben.com](mailto:kontakt@sein-erleben.com)

Veranstalter: Julian Deske

Veranstaltungsorte: **Aktuelle Veranstaltungsorte im Raum Münster / Osnabrück finden Sie unter:**  
[www.sein-erleben.com](http://www.sein-erleben.com)

## Mehr Leichtigkeit im Leben

*Achtsamkeit in  
8 Wochen*

Kursleiter:  
**THOMAS GRAY**  
Achtsamkeitstrainer & MBSR-Lehrer

## Was ist Achtsamkeit?

### Achtsamkeit...

... ist die Ausrichtung der Wahrnehmung auf den jetzigen Moment. Diese besondere Form der Aufmerksamkeit ermöglicht es, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen.



### Wer achtsam lebt...

... stellt fest, dass sein Empfinden von Glück und Lebensfreude nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist.

... entwickelt einen klaren, stabilen Geist, der es ihm erlaubt, auch in schwierigen Lebenssituationen mit der Kraft seiner inneren Ressourcen verbunden zu sein.

## Warum MBSR?

### Wohlbefinden steigern...

... durch die Verbesserung der Selbstwahrnehmung entsteht ein Gefühl der Ganzheit. Dadurch ist es zunehmend besser möglich Ängste und Sorgen als das zu erkennen, was sie tatsächlich sind und diese loszulassen.

### Starke Nerven entwickeln...

... durch eine bewusste Wahrnehmung und das Verständnis für Stress wird die Widerstandskraft gefördert. Damit einhergehend erweitert sich der Handlungs- und Entscheidungsfreiraum.

### Zum Gesundheitsprofi werden...

... durch eine achtsame Körperwahrnehmung und durch die Schulung der Aufmerksamkeit werden Sie zum Experten für Ihren Körper. Sie wissen, was Ihnen gut tut. Im Mitfühlen mit sich selbst werden Sie so, mit der Zeit, auch mehr Mitgefühl für andere Menschen kultivieren.

## Worin besteht der Nutzen?

# Regelmäßiges Achtsamkeitstraining führt zu...

- Reduzierung von Stress
- mehr Ausgeglichenheit und innerer Ruhe
- Gelassenheit und starken Nerven
- mehr Zufriedenheit und Glück
- aktiver Förderung der geistigen und körperlichen Gesundheit
- einer veränderten Schmerzwahrnehmung
- weniger unbewusstem Reagieren - stattdessen bewusstem Entscheiden
- der Erfahrung von mehr Leichtigkeit und Freude im Leben

