



*In der Meditation geht es einfach darum,  
man selbst zu sein und sich allmählich  
darüber klar zu werden, wer das ist.  
Jon Kabat-Zinn*

## Wer leitet den Kurs?

Christine Schwarz ist zertifizierte MBSR-Trainerin. Seit 11 Jahren in eigener Praxis für Achtsamkeits-basierte Kinesiologie.

*„In meiner Beratung geht es um das Erkennen automatischer Denk- und Handlungsmuster, die sich als Blockaden im Alltag zeigen. Die Intuition oder das „innere Wissen“ des Klienten ist die wichtige Instanz dieser Arbeit.“*

*Die Erfahrung hat gezeigt, dass diese stärkende Verbindung aus Geist und Herz in unserem Alltag immer wieder verloren geht.*

*MBSR übt die Aufrechterhaltung genau dieser Verbindung. Dadurch haben wir eine echte Chance uns dauerhaft aus Verstrickungen und Blockaden zu lösen. Das MBSR Training ist für mich die Blüte meiner Erfahrungen aus 20 Jahren Meditationspraxis und kinesiologischer Beratungsarbeit.“*



MITGLIED IM  
**mbsr-mbct**  
**VERBAND**  
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Christine Schwarz  
MBSR zertifizierte Senior Achtsamkeitstrainerin  
Schulbergredder 2b | 22399 Hamburg - Poppenbüttel  
Tel. 040 59 35 33 14 | hallo@mbsr-meditation-hamburg.de

[www.mbsr-meditation-hamburg.de](http://www.mbsr-meditation-hamburg.de)



**Christine Schwarz**  
Achtsamkeitsentwicklung  
[www.mbsr-meditation-hamburg.de](http://www.mbsr-meditation-hamburg.de)

## Ein kleiner Selbsttest:

- Haben Sie das Gefühl, dass das Leben an Ihnen vorbeiläuft.
- Wünschen Sie sich gleich nach dem Urlaub wieder weit weg?
- Können Sie vor „Gedanken-Salat“ nicht in den Schlaf finden?
- Haben Sie das Gefühl Sie müssten alles kontrollieren damit nichts schief geht?
- Hangeln Sie sich täglich von Pause zu Pause? Haben das Gefühl keine genutzt zu haben?

**Haben Sie hier ein oder mehr Kreuze gemacht?**

Dann ist es wahrscheinlich, dass Sie das hochwirksame MBSR-Achtsamkeits-Training kennenlernen sollten.

Falls es Sie interessiert, was Teilnehmer nach dem Ende des Kurses sagen, lesen Sie gern im „Gästebuch“ meiner Internetseite: [www.mbsr-meditation-hamburg.de](http://www.mbsr-meditation-hamburg.de)

# 8 Wochen könnten Ihr Leben verändern.

Ein Kurs in „Er-leben“.



**MBSR** Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn

*„MBSR ist nichts für Feiglinge!“  
Jon Kabat-Zinn*



*Jeder kann MBSR lernen.  
Ohne Voraussetzungen körperlicher  
Art oder Vorkenntnisse.  
Es ist weltanschaulich neutral.*

*Der wahre Beruf des Menschen ist,  
zu sich selbst zu kommen*

*Herrmann Hesse*

## Achtsamkeit - Die heilende Kraft

Unser Leben wird immer komplexer. Einfachheit und Zeitwohlstand sind der neue Luxus. Doch Schnelligkeit, Informationsflut und dauernder Druck „richtige“ Entscheidungen treffen zu müssen, lassen uns einfach keine Ruhe. Sie rauben uns den Schlaf. Wir erleben Stress mit allen Sinnen.

### Was ist denn MBSR ?

1979 entwickelte Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn in der Stress Reduction Clinic an der Universität von Massachusetts USA das MBSR Programm für Menschen, die unter Stress und chronischen Schmerzen litten.

Das 8-Wochen Training basiert auf einfachen, weltanschaulich neutralen Achtsamkeits-Übungen. Es werden Techniken aus Meditation und der Körperwahrnehmung genutzt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit (nach nur 8 Wochen) bestätigt.

### Was ist eigentlich Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet authentisch, klar und wach den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen. Ohne zu bewerten, was meist automatisch geschieht (Autopilot). Erst

wenn wir dies bemerken, können wir anders entscheiden. Durch diese Übung erkennen wir unsere Stressfallen und finden Wege, sie zu umgehen.

### Und wozu ist Achtsamkeit gut?

Wir üben den gegenwärtigen Moment als Quelle der Intuition zu nutzen. Indem wir beobachten wie unsere Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit haften, erkennen wir, wie wir unsere Intuition (uns selbst) verlassen. Im MBSR lernen wir auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein – man könnte sagen: den denkenden Geist zu beobachten. Durch den achtsamen Umgang mit uns selbst erleben wir mehr Gelassenheit und Zuversicht.

### Und was ist der Nutzen von MBSR?

• Durchatmen und inneren Raum schaffen • Ausstieg aus dem Hamsterrad des Lebens und dem ständigen Getriebensein • Entschleunigung und größere Bewusstheit im Alltag • Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen • Bessere Bewältigung von Stresssituationen • Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen • Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz • Eigene Grenzen erkennen und wahren • Größere Gelassenheit sowie mehr Energie und Lebensfreude.

### Was macht man in den 8 Wochen?

Der Klassik-Kurs findet 1 x wöchentlich (2,5 Std.) statt. Er beinhaltet 1 Tag der Achtsamkeit den wir im Schweigen verbringen. Das Training vereint wichtige Bausteine, um das Prinzip der Achtsamkeit nachhaltig in den Alltag zu integrieren. In jeder Sitzung wird im Rahmen von Kurzvorträgen und im Austausch miteinander ein Schwerpunktthema behandelt. Feste Bestandteile sind:

- Angeleitete Meditationen zur Beobachtung von Geist, Emotionen und Körperempfindungen
- Techniken für den Alltag, um das Innehalten und die Präsenz zu schulen
- Tägliches Üben zu Hause (30 bis 45 Minuten)
- Achtsames Erkunden des eigenen Stress-Erleben und Vieles mehr

Das aktuelle Kursangebot mit allen Terminen und Preisen finden Sie auf:

[www.mbsr-meditation-hamburg.de](http://www.mbsr-meditation-hamburg.de)