

## Individualcoaching: MBSR

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, mit geringer zeitlicher Verfügbarkeit bei hohem persönlichem und inhaltlichen Anspruch. Das MBSR-Kursprogramm wird hier im individuellen Setting verdichtet vermittelt. Alle Inhalte des seit den 70er Jahren standardisierten und erprobten 8-Wochen-Kurses werden angesprochen und/oder praktisch vermittelt, ebenso Übungen für die Zeit zwischen den Kurseinheiten. Ort und Termine können jeweils individuell geplant und vereinbart werden. Die bestimmende Methode ist der Dialog, die Übung und die persönliche Reflektion.



### Umfang | Ort :

- Fragebogen und schriftliche Selbstreflektion
- Einführungsgespräch
- 4 – 8 Sitzungen à 4 Stunden
- Nachbereitung: 2 Sitzungen (Telefonisch, Skype)
  
- Inhouse oder
- Tagungs- oder Wellness-Hotels

### Kernelemente:

- Theoretischer Input zu Achtsamkeit, Meditation, Selbstführung und neurophysiologischen Grundlagen
- Atem- und Meditationsübungen
- Schwerpunktthemen der Verhaltenspsychologie
- Strategien der Selbstbeobachtung im Alltag
- Methoden zur Entspannung und bewussten Aufmerksamkeitslenkung
- Stresstheorien und Strategien der Stressbewältigung
- Möglichkeiten zur Stärkung von Selbstwirksamkeit und Selbstregulation
- Übungen zu Wahrnehmung und Reaktionsmustern
- Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Ruhe (Bodyscan)
- Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Bewegung (Yoga)
- Meditation im Sitzen und Gehen
- Körper- und atembasierte Entspannungstechniken

### Material:

- CDs (oder Downloads) mit Anleitungen zu den Basisübungen
- Handbuch (ca. 100 Seiten)