

**Irene Hotz**

Körperpsychotherapie (DGK/ECP)  
Atemtherapie (AFA) MBSR Trainerin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

[www.stressbewaeltigung-taunus.de](http://www.stressbewaeltigung-taunus.de)

Telefon: 06172-73 76 23

E-Mail: [praxis-hotz@online.de](mailto:praxis-hotz@online.de)

**Praxis:**

Alt Seulberg 41,  
61381 Friedrichsdorf

**Praxis in Frankfurt:**

Zeitlos - Zentrum für Bewegung,  
Meditation und Therapie  
Hungener Str.5 60389 Frankfurt/M

## **Kompaktkurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)**

nach Dr. Jon Kabat-Zinn (Mindfulness Based Stress Reduction)

Chronischer Stress ist ein ernsthafter Risikofaktor körperlich und psychisch zu erkranken. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), Stressbewältigung durch Achtsamkeit zeigt Ihnen Wege auf, in schwierigen Lebenssituationen ihr inneres Gleichgewicht beizubehalten oder wieder herzustellen.

Achtsamkeit bedeutet mit allen Sinnen im JETZT zu verweilen. „Achtsamkeit ist das Gewahrsein, das entsteht, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Weise ausrichten nämlich: absichtslos, im gegenwärtigen Moment und nicht wertend.“ (Dr. Jon Kabat-Zinn)

MBSR ist ein wirksames, alltagstaugliches Trainingsprogramm für Menschen, die lernen möchten, Belastungssituationen zu meistern. Es verbindet das Wissen über die positive Wirkung der Meditation mit den heutigen Erkenntnissen aus Medizin und Stressforschung.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit des Programms für:

- effektivere Bewältigung von Stress-Situationen
- anhaltende Verminderung von körperlichen oder psychischen Stress-Symptomen
- die Stärkung des Immunsystems
- die erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- ein wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz
- sowie mehr Lebensfreude und Vitalität.

**Angebot:** Achtsamkeit lernen, Erfahrungen sammeln mit Meditation, achtsamer Körperwahrnehmung in Ruhe und Bewegung, Vorträge und Gespräche über achtsamen Umgang mit den Herausforderungen des Lebens, persönliche Stressfaktoren erkennen, Gemeinsames Üben von Achtsamkeit im Alltag. Täglich eine Kurseinheit am Vormittag, am Nachmittag (lange Mittagspause) und Meditation am Abend. Optionale Meditation vor dem Frühstück. Kursunterlagen und CD's

**Wann:** Sonntag, 18.November, 17 Uhr  
bis Freitag, 23.November 2018, ca. 14:00 Uhr

**Wo:** Haus der Stille – Waldauerbach,  
Barbara Althoff-Koch und Elisabeth Sandel  
Galmbacher Weg 17 69427 Mudau - Waldauerbach  
Tel/Fax: 06284 / 92 87 92, [info@hausderstille-waldauerbach.de](mailto:info@hausderstille-waldauerbach.de)

**Seminarkosten:** € 340.- inklusive Kursunterlagen und CD's

**Unterkunft und Pauschale für gemeinsame Selbstverpflegung:** € 250.-  
(werden vor Ort bezahlt)

**Anmeldung:** Telefon: 06172-73 76 23 **oder** E-Mail: [praxis-hotz@online.de](mailto:praxis-hotz@online.de)  
Handy: 0152 53 742 952