

# MBSR 8-Wochenkurs

## Übersicht

Thomas Sacher

Dipl. Soz. Arb. (Fh.)

Staufersstraße 43  
88214 Ravensburg

Tel. 07513558990

[thomassacher@web.de](mailto:thomassacher@web.de)

[www.mbsr-ravensburg.de](http://www.mbsr-ravensburg.de) Stand: 9.1.2024



Woche	Themen	Formelle Übungen	Informelle Übungen	Achtsamkeit
1. Wo.	Was ist Achtsamkeit? Was ist ein Bodyscan?	Bodyscan + achtsam den Atem beobachten	Achtsam atmen. Achtsam essen.	<b>Wahrnehmen körperlicher Empfindungen</b>
2. Wo.	Wahrnehmungen hinterfragen. Wenn Automatismen übernehmen.	Bodyscan + Sitzmeditation 5 – 10 Minuten ohne Anleitung praktizieren.	Mehrere alltägliche Handlungen achtsam ausüben. Achtsam Angenehmes wahrnehmen. <b>A</b>	<b>Annehmen des Gedankens</b>
3. Wo.	Sich in seinem Körper zuhause fühlen.	Yoga im Liegen mit Bodyscan im Wechsel + Sitzmeditation 10 – 20 Minuten ohne Anleitung praktizieren.	Achtsam Gedanken und Körperempfindungen wahrnehmen. Achtsam gehen. Achtsam Unangenehmes wahrnehmen. <b>M</b>	<b>Mitfühlend mit der Emotion sein</b>
4. Wo.	Sich dem Stress bewusst zuwenden.	Yoga im Liegen mit Bodyscan im Wechsel + Sitzmeditation 20 ohne oder 30 Minuten mit Anleitung	Körperempfindungen, Geräusche wahrnehmen. Automatische Stressreaktionen wahrnehmen. Mehr praktische Übungen für den Alltag finden.	<b>Annehmend + mitfühlend mit sich sein</b>
5. Wo.	Sich den Raum der Wahlfreiheit erschließen. Die Kraft des Nicht-Tuns entdecken.	Sitzmeditation im Wechsel mit Yoga im Stehen, Bodyscan oder Yoga im Liegen praktizieren.	Offenes, weites Gewahr-Sein wahrnehmen. Achtsam mit Stress umgehen. Innehalten. Kleine praktische Übungen für den Alltag anwenden. <b>P</b>	<b>Perspektiv- wechsel</b>
6. Wo.	Achtsam kommunizieren üben.	Alle Übungen im Wechsel praktizieren.	Schwierige Kommunikation umwandeln. Achtsam zuhören und sprechen praktizieren. <b>E</b>	<b>Emotions- regulierung</b>
7. Wo.	Die Fürsorgekraft für sich entdecken.	Eigene 45-minütige Praxis (z.B. Bodyscan (10 Min.), Meditation (20 Min.), Yoga (15 Min.))	Achtsam für sich sorgen, sich nähren.	<b>Selbstmit- gefühl + Mitgefühl</b>
8. Wo.	Selbstwirksamkeit entwickeln.	Eigene 45-minütige Praxis mit oder ohne Anleitung beibehalten.	Alle Übungen beibehalten und kultivieren, sowie sich im Alltag achtsam wahrnehmen. <b>L</b>	<b>Güte + Leichtigkeit</b>