

## MBSR und Achtsamkeitsmeditation

Dieses spezielle Training wird in der Gruppe vermittelt. Es ist für Menschen konzipiert, die sich durch privaten und beruflichen Stress sehr belastet fühlen und ein professionelles Training der Meditation kennen lernen möchten.

Das intensive Training erstreckt sich über 8 bis 10 Wochen und bietet so die Möglichkeit, eine **kontinuierliche Achtsamkeitspraxis für sich zu entwickeln**. Neuere Forschungsergebnisse der Neurobiologie haben gezeigt, dass dadurch das menschliche Gehirn befähigt wird, auch unter Stresseinwirkung für eine günstige Hormonausschüttung zu sorgen.

### Reinschnuppern?

Regelmäßig biete ich Achtsamkeits-Tage und Info-Workshops auch in Unternehmen an. Diese bieten konkrete Erfahrungen mit der Achtsamkeits-Meditation und vermitteln einen Einblick in die Wirksamkeit der Methode. Weitere Infos und aktuelle Termine in Ludwigsburg/ Stuttgart/Leonberg finden Sie unter:  
[www.sandra-brodtmann.de](http://www.sandra-brodtmann.de)



### Dipl.-Ing. Sandra Brodtmann

Achtsamkeits-Training (MBSR/ MBCT)  
Persönlichkeits-zentriertes Coaching  
Systemische Psychotherapie

Gehenbühlstraße 8 • 70499 Stuttgart  
E-Mail: [mail@sandra-brodtmann.de](mailto:mail@sandra-brodtmann.de)  
Telefon: 0711 - 83 88 70 93  
Mobil: 0176 - 99 79 27 62

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

**SG** SYSTEMISCHE  
GESELLSCHAFT

## MBSR –

**Mindfulness Based Stress Reduction**

## Achtsamkeitstraining

für mehr Gelassenheit  
trotz Stress in Beruf und Alltag

## Sie möchten ...

- tägliche Herausforderungen ruhig und konzentriert meistern
- auch in stressigen Situationen souverän und handlungsfähig sein
- sorgenvolles Kopfkino stoppen und aus Ihrem nächtlichen Gedankenkarussell aussteigen können

### **Verwirklichen Sie das,**

indem Sie Achtsamkeit trainieren. Dadurch erlangen Sie ein tiefes Verständnis dafür, wie Sie kompetent mit Stress umgehen können.

In einem **MBSR-8-Wochen-Kurs** führe ich Sie Schritt für Schritt in die Methode der Achtsamkeit ein.

## Machen Sie mit ...

### **und überraschen Sie sich selbst!**

Laden Sie Leichtigkeit und Gelassenheit zu sich ein.

### **Gerne begleite ich Sie auf Ihrem Weg.**

Daher freue ich mich, Sie vorab in einem Einzel-Gespräch kennenzulernen. Dieser Termin gehört zur üblichen Vorbereitung auf einen MBSR-Kurs, ist kostenfrei und kann telefonisch oder in meiner Praxis in Stuttgart-Weilimdorf stattfinden.

### **Anmeldung**

Sie erreichen mich persönlich per E-Mail unter **mail@sandra-brodtmann.de** oder telefonisch unter **0176 - 99 79 27 62**.

## MBSR steht für ...

**Mindfulness Based Stress Reduction**, also: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion.

Ein MBSR-8-Wochen-Kurs ist ein intensives, angeleitetes Übungsprogramm, das von dem US-Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Es ist wissenschaftlich gut erforscht und arbeitet mit der Neuroplastizität unseres Gehirns.

Im Verlauf des Kurses eignen Sie sich eine regelmäßige Meditationspraxis und eine achtsame innere Haltung an.

Die Achtsamkeits-Praxis, die Sie im MBSR-Kurs erlernen, unterstützt Sie im Alltag. Besonders wirkungsvoll ist MBSR bei seelischer Erschöpfung, dauerhaftem Stress und daraus resultierenden körperlichen Beschwerden.

MBSR verbindet Elemente fernöstlicher Meditations- und Achtsamkeits-Traditionen mit Erkenntnissen der modernen Stress- und Hirnforschung. Sie können Achtsamkeit ganz praktisch als ein **Werkzeug zur Selbsthilfe** nutzen. Die innere Haltung der Achtsamkeit verleiht Ihnen Ruhe, Klarheit und emotionale Stabilität. So kehren Gelassenheit und Lebensfreude in Ihren privaten und beruflichen Alltag ein.