

# MBSR 8-Wochenkurs

## Übersicht

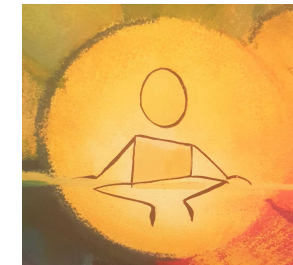
Dipl. Soz.Arb. (FH)

**Thomas Sacher**  
Staufnerstraße 43

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

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

Tel. 0751/3558990



Woche	Themen	Formelle Übungen	Informelle Übungen
1. Wo.	Was ist Achtsamkeit? Was ist ein Bodyscan?	Bodyscan + achtsam den Atem beobachten	Achtsam atmen. Achtsam essen.
2. Wo.	Wahrnehmungen hinterfragen. Wenn Automatismen übernehmen.	Bodyscan + Sitzmeditation 5 – 10 Minuten	Mehrere alltägliche Handlungen achtsam ausüben. Achtsam Angenehmes wahrnehmen.
3. Wo.	Sich in seinem Körper zuhause fühlen.	Yoga im Liegen, Bodyscan im Wechsel + Sitzmeditation 10 – 20 Minuten	Achtsam Gedanken und Körperempfindungen wahrnehmen. Achtsam gehen. Achtsam Unangenehmes wahrnehmen.
4. Wo.	Sich dem Stress bewusst zuwenden.	Yoga im Liegen, Bodyscan im Wechsel + Sitzmeditation 20 (– 30)* Minuten	Gefühle, Stress, Geräusche wahrnehmen. Mehr praktische Übungen für den Alltag finden.
5. Wo.	Sich den Raum der Wahlfreiheit erschließen. Die Kraft des Nicht-Tuns entdecken.	Sitzmeditation im Wechsel mit Yoga im Stehen und entweder Bodyscan oder Yoga im Liegen	Offenes, weites Gewähr-Sein wahrnehmen. Achtsam mit Stress umgehen. Innehalten. Kleine praktische Übungen für den Alltag anwenden.
6. Wo.	Achtsam kommunizieren üben.	Alle Übungen im Wechsel	Schwierige Kommunikation umwandeln. Achtsam zuhören und sprechen praktizieren.
7. Wo.	Die Fürsorgekraft für sich entdecken.	Mitgeföhls-Meditation 45 Minuten	Achtsam für sich sorgen, sich nähren.
8. Wo.	Was umfasst die Selbstwirksamkeit? Was war wirksam? Was bleibt?	Offene Meditationsweise insgesamt 90 Minuten: Bodyscan/Yoga/Sitzmeditation	Alle Übungen beibehalten und kultivieren.

(- 30)\* bei einer geführten Meditation

(Stand: 14.07.23)