



 Psychotherapie

## Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR – Einführung

„Man kann Wellen nicht aufhalten, aber man kann lernen zu surfen“ (J. Kabat-Zinn)

Bereits in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn (USA) entwickelt, ist MBSR ein wissenschaftlich anerkanntes Programm zum Erlernen eines bewussten und kreativen Umgangs mit Stress, auf der Basis von Achtsamkeit. Es bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, unangenehmen Emotionen, körperlichen Schmerzen oder schwierigen Situationen.

Das erklärte Ziel und Garant für einen nachhaltigen Erfolg ist der Transfer der Kursinhalte in den beruflichen und privaten Kontext im Alltag.

Diese Einführung macht Sie mit den Eckpfeilern der Methode bekannt.

Aus dem Inhalt:

- Stress und Entspannung
- Achtsamkeit vs. Aufmerksamkeit
- achtsame Körperwahrnehmung (Body-Scan)
- realistische Körperhaltungen zum Üben (Asanas)
- erste Übungen des „Stillen Sitzens“ (Zazen)
- das achtsame Ausführen langsamer Bewegungen, etwa in der Form einer traditionellen „Gehmeditation“ (Kinhin)
- eine dreiminütige Achtsamkeitsübung (Breathing-Space)
- die Transformation der Achtsamkeit in den privaten und beruflichen Alltag

Neben den theoretischen Einführungen wollen wir auch gemeinsam einige praktische Übungen kennenlernen. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Zielgruppe: Coaches und beratende Tätigkeiten, Heilpraktiker/innen, Beschäftigte im psychologischen / -psychotherapeutischen Bereich und alle am Thema interessierten Berufsgruppen.

### Termine

Sa, 29.08.2026

10:00–18:00 Uhr

So, 30.08.2026

10:00–18:00 Uhr

### Preis

310,00 €

### Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

### Seminarnummer

SSF111290826

### Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 31.12.2025

Dozentin

## Petra Krimphove

Jg. 1965; Frau Krimphove arbeitete viele Jahre als Lehrerin. Heute unterstützt sie als ganzheitlicher Gesundheitscoach in ihren Fortbildungen, Workshops und Coachings Menschen achtsam und professionell darin, eine gute Selbstfürsorge und innere Balance zu entwickeln. Sie hilft ihnen, 'Bremsen' zu lösen, das eigene Potential zu erkennen und zu leben. Dabei greift sie auf verschiedene, vielfach erfolgserprobte Ansätze aus NLP, The WORK (nach Byron Katie), wingwave und dem Achtsamkeits- und Entspannungstraining zurück. Ihre Lebensgeschichte, ihre Erfahrungen und die Expertise aus ihrer langjährigen erfolgreichen Arbeit ermöglichen es ihr, auf ein fundiertes Know-how zurückgreifen zu können. Mit sehr viel Freude und Motivation arbeitet sie als Dozentin und Referentin sowie in eigener Praxis.