

 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)
- realistischer 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

Fr, 26.11.2027

10:00–18:00 Uhr

Sa, 27.11.2027

10:00–18:00 Uhr

Preis

310,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSIIII271127

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 14.02.2026

Dozentin

Sina von Bergen

Jg. 1989, Wirtschaftspsychologin (M.Sc.), arbeitet in eigener Praxis sowie als Trainerin & Dozentin, Studium der Int. Betriebs- & Außenwirtschaft sowie Wirtschaftspsychologie. Frau von Bergen absolvierte die Fachausbildungen zur psych. Beraterin, systemischen Coach, Burnout Beraterin, Kommunikationstrainerin, in klientenzentrierter Gesprächsführung, Gewaltfreier Kommunikation, sokratischer Gesprächsführung, lösungsorientierter Kurzzeitberatung, Paar- & Sexualberatung sowie kognitiver Verhaltenstherapie. Zudem ist sie Fachberaterin für Hochsensibilität, Achtsamkeitstrainerin, Seminarleiterin für Autogenes Training & Progressive Muskelrelaxation. Die Weiterbildungen in Hypnose, EMDR, imaginativen Verfahren, Qigong sowie Genusstraining runden ihr Profil ab.