



 **Psychotherapie**

Achtsamkeitstraining und Achtsamkeitsmeditation – MBSR

Was ist MBSR und für wen eignet es sich?

MBSR bedeutet „Mindfulness Based Stress Reduction“ und wird ins Deutsche übersetzt als „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ oder auch „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“.

Diese Begriffe stehen für ein Schulungsprogramm, das bereits Ende der Siebzigerjahre in den USA entwickelt wurde und mittlerweile weite Verbreitung auch im europäischen und im deutschsprachigen Raum findet. Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist eine Selbsthilfemethode, bei der der täglichen Praxis von Übungen eine wichtige Bedeutung beigemessen wird.

MBSR ist geeignet für Menschen, die lernen wollen, mit dem Alltagsstress so umzugehen, dass sie dadurch nicht krank werden. Durch die Übungen der Achtsamkeit können sie ihre Lebensqualität verbessern und die Sichtweise auf ihre Probleme hinterfragen, sodass sie auf neue Lösungsmöglichkeiten kommen.

Neben dem vorbeugenden und unterstützenden Charakter für die Bewältigung von Alltagsstress, beruflich oder privat, gibt es spezifische Erkrankungen und Probleme, bei denen wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Achtsamkeitspraxis hilfreich ist, um mit der Krankheit umzugehen oder auch die Symptomatik abzumildern.

Teilnehmer/innen lernen zusätzlich Stresstheorien kennen und erarbeiten gemeinsam Wege für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress.

Das Seminar ist eine Fortbildung und eignet sich nicht für Personen, die an schwerwiegenden psychischen Problemen leiden.

Termine

Sa, 13.11.2027

09:00–17:00 Uhr

So, 14.11.2027

09:00–17:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

615,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSG111131127

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 16.12.2025

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.