

# Achtsamkeit MBSR

nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Stressbewältigung durch  
Achtsamkeit



**Maria Büttner**  
Anthroposophische  
Körpertherapien  
& Achtsamkeit

[www.mariabuettner.de](http://www.mariabuettner.de)

[mail@mariabuettner.de](mailto:mail@mariabuettner.de)

0151 44347098 / 07329 920334



## Der 8-Wochen-Kurs

nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein. Bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu bewerten. Wir kultivieren ein Da-SEIN. Es kann ein Gefühl von Akzeptanz und Mitgefühl entstehen und ein Erkennen von „Ich BIN“.

Jon Kabat-Zinn brachte in diesem Kurs auf wundersame Weise den Weg der Wissenschaft mit der Meditationspraxis und der Erforschung des eigenen Inneren zusammen. Der Weg wird auch die Schulung des Geistes und die „Wissen“schaft des Herzens genannt.

Die 4 Säulen der Achtsamkeitspraxis:

- **Täglich Üben**  
Tagebuchnotizen über eigene Erfahrungen
- **Formelle Praxis**  
Body-Scan als achtsame Körperwahrnehmung, sanfte Körperbewegungen aus dem Hatha-Yoga, Geh- sowie Sitzmeditation
- **Informelle Praxis**  
Achtsamkeit in alltäglichen Tätigkeiten
- **Schwerpunktthemen**  
Stresstheorien, achtsame Kommunikation, Sinnesübungen, Erfahrungsaustausch, Dyaden

Kosten und Kurstermine erfahren Sie bei mir. Dem Kurs geht ein Einzelgespräch mit mir voraus. Sie erhalten Audios und Unterlagen.

Ich freue mich auf Sie.

Ihre Maria Büttner