



**Jana Willms** \*1971 | Diplom Psychologin | Physiotherapeutin  
Zertifizierte MBSR-Lehrerin seit 2008 | Eigene Achtsamkeitspraxis seit 2001

MITGLIED IM  
*mbsr-mbct*  
VERBAND  
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

**Kontakt** Jana Willms | 04161.755128 | [info@achtsamkeit-willms.de](mailto:info@achtsamkeit-willms.de) | [www.achtsamkeit-willms.de](http://www.achtsamkeit-willms.de)



# MBSR

MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8-Wochen-Kurse | Intensiv-Wochenenden | Fortsetzungsangebote



**„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt,  
offenbart sie dessen Schönheit.  
Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt,  
wandelt sie es um und heilt es.“** Thich Nhat Hanh

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR** nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn ist ein seit Jahrzehnten erprobtes achtwöchiges Übungsprogramm, das weltweit erfolgreich eingesetzt wird. Seine Wirksamkeit wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Es verbindet alltagsnahe Achtsamkeitsübungen mit Selbstreflexion und Erkenntnissen aus Medizin und Stressforschung.

**„Achtsamkeit ist die Bewusstheit die entsteht, wenn wir im gegenwärtigen Moment absichtlich und ohne zu urteilen aufmerksam sind.“** Jon Kabat-Zinn

**MBSR** lehrt uns inmitten des Alltags inne zu halten, neue Kraft zu schöpfen und den Anforderungen unseres Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen.



#### **Sie sind angesprochen, wenn Sie**

- aktiv zum Erhalt ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens beitragen möchten
- unter stressbedingten Beschwerden (z.B. Schlaflosigkeit, Nervosität) leiden
- einen anderen Umgang mit chronischen Erkrankungen oder psychischen Belastungen entwickeln möchten
- sich mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude wünschen
- bewusster und liebevoller mit sich und anderen umgehen möchten

#### **Heilsame Wirkungen**

Achtsamkeit zu üben wirkt sich auf vielfältige Weise positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden aus. Wissenschaftlich nachgewiesen sind u.a.

- Rückgang stressbedingter Beschwerden
- vergrößerte Fähigkeit sich zu konzentrieren und zu entspannen
- wachsende Selbstakzeptanz und gestärktes Selbstvertrauen
- Entdecken neuer Handlungsspielräume
- Stärkung des Immunsystems

**Melden Sie sich gerne bei mir, wenn Sie weitere Informationen wünschen.**

