

## Über Mich

Das Praktizieren von Achtsamkeit war für mich in herausfordernden Lebenssituationen ein Anker und gab mir Halt.

Die wohltuende Möglichkeit im Hier und Jetzt präsent zu sein fasziniert mich bis heute. In einer Welt die immer unüberschaubarer zu sein scheint, kann Achtsamkeit eine Einladung an sich selbst sein, sich in seinem eigenen Körper ein Zuhause zu schaffen.

Nach einem Studium der Psychologie (B.Sc.), der Ausbildung zum Systemischen Berater (SG) und zum Supervisor (DGSv) gibt mir das Praktizieren von Achtsamkeit als angehender MBSR-Trainer Sinn und innere Freude.

Dies möchte ich mit anderen Menschen teilen.



## Termine / Kosten

### 8-Wochen-Kurs 2026

22. + 29. Oktober  
5. + 12. + 19. + 26. November  
3. + 10. Dezember

jeweils donnerstags  
09:30 Uhr - 12:00 Uhr

### Tag der Achtsamkeit

Samstag, 28. November  
10:00 Uhr - 16:00 Uhr

### Orientierungstreffen

Donnerstag, 1. Oktober  
09:30 Uhr - 10:45 Uhr

### Kosten:

420 Euro je Teilnehmer/in.  
Der Tag der Achtsamkeit ist in den Kursgebühren beinhaltet. Die Orientierungstreffen sind kostenfrei. Eine Ratenzahlung ist auf Anfrage möglich.

# MBSR

## Mindfulness-Based Stress Reduction



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

### 8-Wochen-Kurs 2026



## Was ist MBSR

**MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)** gilt als das am besten wissenschaftlich untersuchteste Achtsamkeitstraining.

Achtsamkeit ist eine wirksame Methode, um besser mit Stress umzugehen, Emotionen zu regulieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

In der Praxis bedeutet Achtsamkeit, den gegenwärtigen Moment bewusst und ohne Bewertung wahrzunehmen. Es geht darum, zu erkennen, was im Körper und Geist geschieht, ohne sich von negativen Gedanken oder Sorgen vereinnahmen zu lassen.

Achtsamkeit wird durch Meditation, Atemtechniken oder sanfte Bewegungen geübt. Diese Methoden helfen uns, innezuhalten, die eigenen Gedanken und Gefühle klarer wahrzunehmen und sie loszulassen, anstatt sich in ihnen zu verlieren. Achtsamkeit lehrt uns, mit mehr Ruhe und Gelassenheit durch den Alltag zu gehen.



## Ein MBSR-Kurs ist geeignet für Menschen jeden Alters

- mit privatem oder beruflichem Stress
- mit Belastungen durch akute und/oder chronische körperliche Erkrankungen
- mit stressbedingten Beschwerden wie z.B. innere Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, Erschöpfungszuständen, Angst, Bluthochdruck, Migräne
- die sich für eine achtsame Lebensgestaltung interessieren und an einem inneren Weg der Selbsterforschung interessiert sind
- die aktiv zum Erhalt oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit beitragen möchten

Der Kurs ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, eignet sich aber sehr gut als Ergänzung dazu.

### Sind Vorkenntnisse erforderlich?

Zur Teilnahme an einem MBSR-Kurs benötigen Sie keinerlei Vorkenntnisse oder Vorerfahrungen (z.B. mit Meditation oder Yoga). Eine wichtige Voraussetzung zur Teilnahme ist die Bereitschaft, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und sich auf die tägliche Übungspraxis einzulassen.



**Die wahre  
Lebensweisheit besteht  
darin, im Alltäglichen das  
Wunderbare zu sehen.**

**Pearl S. Buck**

### Veranstaltungsort:

Austraße 34 · 74076 Heilbronn,  
Yogazentrum „Yoga 74“

### Kontakt:

Oliver Kalb · 0162 - 776 218 8  
oliver\_kalb@gmx.de  
[www.resonanz-heilbronn.de](http://www.resonanz-heilbronn.de)