



Seit 1979 steht das Center for Mindfulness der Universität von Massachusetts als Entstehungsort von MBSR für die Entstehung, Entwicklung, Umsetzung und Beforschung des Programms zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Damit die klinische Wirksamkeit und wissenschaftliche Gültigkeit des Programmes erhalten bleibt sind im angebotenen Kompaktkurs alle Elemente eines MBSR-8-Wochen-Kurses enthalten.

(Siehe Beschreibung Veranstaltungsplan Kloster Kirchberg)

Im Kern basiert MBSR auf einem intensiven Training von Achtsamkeitsmeditation und achtsamen Hatha-Yoga. Die Teilnehmenden erhalten inhaltlichen Input zum Thema Stress und erforschen automatisierte verhaltensbezogene, körperliche, emotionale und kognitive Gewohnheitsmuster und untersuchen detailliert, wie sie effektiver und geeigneter auf die Probleme und Anforderungen des täglichen Lebens antworten können.

Das Plus des vorliegenden Angebotes besteht in der zusätzlichen, gemeinsamen Zeit, die wir als Gruppe auf Kloster Kirchberg verbringen. Dies erlaubt mir, Ihnen im Begleitprozess des gruppenbasierten Programmes nach Bedarf Einzelgespräche anzubieten.

Mitbringen: warme Kleidung, dicke Socken, Wecker, Schuhe für drinnen und draußen.

Leitung: Dr. phil. Anette Niethammer, Psychologin (B.Sc.), Lehrerin für MBSR und MBCT, Mitglied im MBSR-MBCT Verband Deutschland.

Weitere Infos siehe auf der Website: [www.gobalanced.de](http://www.gobalanced.de)

Ihre Anreise ist bereits freitags möglich!  
Beginn samstags um 10 Uhr,  
Ende sonntags um 15.30 Uhr

**Preise, Konditionen, Ermäßigungen**

Unsere Preise sind Vollpreispensionen (3 Mahlzeiten). Maßgebend sind unsere Geschäftsbedingungen und die jeweils gültige Preisliste.

Falls Sie Ermäßigung erhalten wollen, geben Sie uns dies bitte mit der Anmeldung bekannt und vergessen Sie nicht den Nachweis!

**Persönliche Angaben** dienen ausschließlich statistischen Zwecken und der Weiterentwicklung des Angebotes und der Qualität unseres Hauses, sie werden nur intern verwendet.

Geburtstag/e: \_\_\_\_\_

Beruf/e: \_\_\_\_\_

**Berneuchener Haus  
Kloster Kirchberg  
72172 Sulz am Neckar**