



**HEILHAUS LÜNEBURG e.V.**  
Samten Nyinje Ling

Meditation. Gesundheit. Dialog.



## Martin Hubal

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

**VORTRAG mit Übungen**  
**Sa 3. Dezember 2016**

15-17:00 Uhr, Eintritt 15/8€

**MBSR-Kurs, 8 Termine**

**13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2.,  
17.2., 24.2., 3.3.2017**

19.00-21.30 Uhr

zzgl. **19.2. Achtsamkeitstag**

10.00-17.00 Uhr

330€/Ermäßigung  
auf Anfrage

**Anmeldung:**

mail@martinhubal.de  
oder 0175-5282524



Veranstaltungsort:  
Heilhaus Lüneburg





**In dem Vortrag am 3. Dezember** wird erklärt, was MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist und was ein regelmäßiges Achtsamkeitstraining mit uns macht oder besser, was es bewirkt. Wir werden einzelne Übungen aus dem Kursprogramm machen und es gibt Zeit für Fragen und Austausch.

**Der MBSR-Kurs findet ab dem 13. Januar 2017** statt und umfasst 8 Abendtermine, einen Achtsamkeitstag sowie ein telefonisches Vor- und Nachgespräch. Schwerpunkt des Kurses ist die Achtsamkeitspraxis in Form von Meditationen, leichten Körperübungen und Praxis für den Alltag. Es gibt Informationen zum Thema Stress, Wahrnehmung und Gesundheit. Vom intensiven Erfahrungsaustausch während des Kurses profitieren alle Teilnehmer der Gruppe.

Entwickelt wurde MBSR von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn (Universität Massachusetts/USA). Die MBSR-Methode ist das am umfangreichsten untersuchte Programm zur Achtsamkeitsschulung.

MBSR findet Anwendung in der Gesundheitsvorsorge, der Personalentwicklung sowie in Reha- und Stresskliniken. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen die heilsame Wirkung der MBSR-Praxis. Regelmäßiges Üben führt zur Abnahme allgemeiner Stresssymptome sowie zur Verbesserung des Allgemeinbefindens.

**Martin Hubal**, 1962 geboren, hat Wirtschaftswissenschaften studiert und darüber hinaus Ausbildungen im Bereich systemische Therapie, Coaching, Organisationsentwicklung und Achtsamkeitsmeditation abgeschlossen.

Er arbeitet seit 16 Jahren als Organisationsberater, Personalentwickler und Coach mit Führungskräften und ihren Mitarbeitern in mittelständischen Unternehmen und Konzernen.

1994 fand er zur Meditation. Als zertifizierter MBSR-Trainer (MBSR/MBCT-Verband) beschäftigt er sich seit Jahren intensiv mit dem Thema Achtsamkeit im Beruf, Gesundheit sowie Personal- und Persönlichkeitsentwicklung.

Besuchen Sie bitte gerne - auch wegen möglicher Änderungen - unsere Internetseite: [www.heilhauslueneburg.de](http://www.heilhauslueneburg.de)