

Erstmals in einem Buch die komplette MBSR-Übungspraxis

Mit 2 Hör-CDs



EINSATZFELDER DER MBSR:

- ▶ in Beratung und Therapie
- ▶ im Gesundheitsbereich (Kurkliniken, Reha-Kliniken, Krankenkassen)
- ▶ in der Erwachsenenbildung (Hochschulen und Volkshochschulen)
- ▶ in Unternehmen und Behörden (Betriebliches Gesundheitsmanagement)
- ▶ im privaten Bereich

MBSR (**M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction) nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein weltweit bekannter ganzheitlicher Ansatz zur Stressbewältigung, der die inneren Ressourcen mobilisiert und die Menschen unterstützt, die täglichen Herausforderungen mit Achtsamkeit zu meistern.

Das Buch liefert eine kompakte und umfassende Einführung in das MBSR-Programm. Enthalten sind die vier MBSR-Übungswege Body-Scan, Yoga, Geh- und Sitzmeditation, und zwar in voller Länge – sowie die Ausführungen für einen Vertiefungskurs. Die CDs mit den Übungen erlauben es, direkt einzusteigen.

- Buch und CD bieten einen einzigartigen Vertiefungskurs
- Erfahrenes Autorenteam mit bewährter Ausbildung
- Der Leser kann alleine oder kursbegleitend üben

Die Vorteile von MBSR

- Burnoutprophylaxe
- Nachhaltig wirksam
- Weltanschaulich neutral
- Wissenschaftlich erforscht
- Seit über drei Jahrzehnten bewährt



Cornelia Löhmer / Rüdiger Standhardt **MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen**

Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Beitrag von Ulrich Ott; Vorwort von Michael von Brück
288 Seiten mit vielen Abbildungen und zwei Hör-CDs
€ 25,- (D). ISBN 978-3-608-94579-9

Auch als
ebook

7.
Auflage



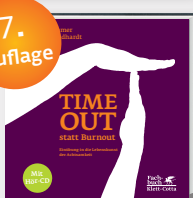
Löhmer/Standhardt:
Die Kunst, im Alltag zu entspannen
ISBN 978-3-608-94578-2



Cornelia Löhmer,

M.A., TZI-Gruppenleiterin (RCI.int), zertifizierte MBSR-Lehrerin (CFM), Hochschuldozentin (1986–1997), Gründung und Leitung des Giessener Forums mit Rüdiger Standhardt (1990–2016). Seit 1990 selbstständige Seminarleiterin, Trainerin, Ausbilderin für achtsamkeitsbasierte Verfahren und Buchautorin.

7.
Auflage



Löhmer/Standhardt
Timeout statt Burnout
ISBN 978-3-608-94729-8



Rüdiger Standhardt

Dipl.-Pädagoge und Studium der ev. Theologie. Seit 1988 selbstständig tätig in der Erwachsenenbildung und seit 2017 Institutsleiter des Forum Achtsamkeit. Ausbilder für achtsamkeitsbasierte Verfahren (MBSR, TAA, PME), Trainer für Persönlichkeitsentwicklung und Initiator der jährlichen Fachtagung Achtsamkeit am Arbeitsplatz.