
BILDUNGSURLAUB MIT ÜBERNACHTUNG

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung mit MBSR an der Ostsee

MBSR Intensivwoche/ Bildungsurlaub

Die Nähe zur Ostsee lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen, bei sich anzukommen und die Weichen neu zu stellen. Wir werden den achtsamen Blick schulen, um im gegenwärtigen Moment und bei uns selbst anzukommen.

Stück für Stück nehmen wir so alle inneren Regungen differenzierter wahr, bekommen mehr Kontakt zu uns selbst und finden achtsam heraus, was es braucht, damit Gelassenheit in uns Wurzeln schlagen kann.


Durch die Praxis der annehmenden Achtsamkeit entwickeln wir einen hilfreichen Umgang mit alltäglichen und chronischen Stress. Ein besonders Augenmerk legen wir auf die Stressquellen am Arbeitsplatz.

Mit Selbstfreundlichkeit laden wir Dankbarkeit und Freude in unser Leben ein. Wir kommen in einen liebevolleren Kontakt zu uns. Nähren so unsere guten Eigenschaften und versöhnen uns mit unseren Schwächen.

Der Kurs wird von Jasmin Saribaf durchgeführt.

Anmeldung bitte direkt beim Veranstaltungsort Jugend- und Bildungsstätte Klingberg:
bildungsurlaub@bildung-klingberg.de

Tel: 0176 - 51 36 74 13

-  **Scharbeutz, Jugend -und Bildungsstätte Klingberg Fahrenkampsweg 7**
- Mon. 16.10. bis Fri. 20.10.2023
- Mit Übernachtung
- maximal 16 Teilnehmende
- 690/740 €, inklusive Seminargebühr und Vollverpflegung
- Vorkenntnisse: keine nötig
- Infos unter **017651367413**

▪ **⬇️ Achtsam mit sich - Jasmin Saribaf**

Anerkennung liegt vor für:

Saarland, Schleswig-Holstein

Anerkennung wird auf Wunsch beantragt für folgende Bundesländer:

Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, NRW, Sachsen-Anhalt

Bitte fragen Sie frühzeitig beim Veranstalter nach - je nach Bundesland liegt die Frist für das Anerkennungsverfahren bei bis zu 12 Wochen.

Veranstalter-Porträt

Achtsam mit sich - Jasmin Saribaf

Weidenbaumsweg 7
21029 Hamburg

Telefon: **0176 - 51 36 74 13**

jasmin@achtsamkeit-bergedorf.de
<http://www.achtsamkeit-bergedorf.de>



Vita

Durch einen Zufall traf ich als junger Mensch auf die Meditation, die mich fortan in verschiedener Ausprägung und Intensität prägte.

Als Sozialpädagogin habe ich mich immer mit Menschen, ihren Nöten und Sehnsüchten beschäftigt. Parallel zu meinem Beruf bildete ich mich fortlaufend weiter und bin seit über 10 Jahren als Kursleiterin tätig.

So erweiterte ich meine Professionalität als Bewegungstherapeutin, Entspannungstrainerin und Yogalehrerin. Im pädagogischen Arbeitsfeld bildete ich mich - selber Mutter von 2 Kindern - als Elterntrainerin („Starke Eltern/Starke Kinder“) und als Elternbegleiterin fort.

Nach langjähriger Tätigkeit als Kursleiterin im Bereich Stressbewältigung und Entspannung an

verschiedenen Volkshochschulen, bzw. Firmen und als Yogalehrerin, traf ich auf das Kursprogramm **MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) von Jon Kabat-Zinn**.

Themen

Jon Kabat-Zinn's Methode ist eine ideale Mischung aus Meditation, Yoga und Stressbewältigung. Als ausgebildete MBSR-Lehrerin (2011/13 am IAS) unterrichte ich nun mit großer Freude und Überzeugung dieses einzigartige Programm.

In den letzten Jahren habe ich mich dann tiefgehender mit dem Thema Selbstmitgefühl und Mitgefühl beschäftigt und mich unterschiedlich fortgebildet.

(2015 MBCL Mindful Based Compassionate Living am IAS/2018 MSC Mindful Self Compassion Arbor Seminare).

Dieses Herzensthema ist eine ideale Ergänzung und Bereicherung zum Thema Achtsamkeit.