

# 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

bereits in der 3. Auflage



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

Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mit einem Beitrag von Ulrich Ott und einem Vorwort von Michael von Brück.

3. Auflage 2016

288 Seiten mit ca. 40 Abb. und mit zwei Hör-CDs

€ 24,95 (D)

ISBN 978-3-608-94579-9

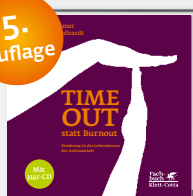
Auch als @book

6. Auflage



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

5. Auflage



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



### Rüdiger Standhardt und Cornelia Löhmer,

Dr. phil., leiten das Giessener Forum, ein Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren und arbeiten selbstständig als Trainer, Berater, Coaches, TZI- Gruppenleiter und Ausbilder für Progressive Muskelentspannung (PME), das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) und Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR).