**UTA Akademie**
**Aus- und Weiterbildung**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

# MBSR – achtsam leben, lieben und arbeiten

## Mindfulness Based Stress Reduction – das Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn

| | |
|---|---|
| Datum: | **27.01.2027 - 24.03.2027** |
| Dauer: | 8 x 2,5 Std. und ein Tag |
| Leitung: | **Tatini Petra Schmidt** |
| Preis: | **395,00 €** |

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

### Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski
Tel. 0221-57407-24
l.szarafinski@uta-akademie.de

Montag - Freitag
11:00 - 16:00 Uhr

**"Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist." – Jon Kabat-Zinn**

### Seminarbeschreibung

Gelassen im Arbeitsalltag, kraftvoll durch Krisenzeiten und glücklich in Beziehungen: Die Lebenskunst der Achtsamkeit macht es möglich. Achtsamkeit lässt uns aussteigen aus dem Hamsterrad der Geschäftigkeit und des Autopiloten. Sie ist eine Einladung zu mehr Selbstbestimmung und einer bewussten Lebensgestaltung.

Achtsamkeit ist offene und wertfreie Aufmerksamkeit in der Gegenwart – der Schlüssel zu einem Leben in Balance zwischen Tun und Sein, zwischen An- und Entspannung, zwischen Grenzen und Möglichkeiten.

Achtsamkeit reduziert Stress und fördert die Gesundheit entscheidend. Die Grundhaltung der Achtsamkeitspraxis ist akzeptierend und nährend – Leben, Lieben und Arbeiten aus dem Herzen.

Die Teilnehmenden erhalten Unterlagen mit angeleiteten Meditationen.

## Termine & Zeiten

**8 Termine**

**jeweils 18:30 - 21:00 Uhr**

27. Januar 2027

03., 10., 17., 24. Februar 2027

10., 17., 24. März 2027

**Achtsamkeitstag**

**11:00 - 15:00 Uhr**

27. Februar 2027

## Voraussetzung

Vorgespräch mit der Seminarleitung

## Dozent*innen

### Tatini Petra Schmidt

Beraterin, Heilpraktikerin und Dozentin für Naturheilkunde, MBSR-Lehrerin und MBSR Ausbilderin (Mindfulness-Based Stress-Reduction nach Prof. J.K.Zinn) und zertifizierte MSC- (Mindful Self- Compassion nach Prof. Neff& PhD. Germer) Lehrerin, Lehrbeauftragte für Achtsamkeit an der Uni (Wuppertal).

Sie ist in eigener Naturheilpraxis und als Beraterin für achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Konzepte in Unternehmen, in Schule und Universität tätig.