

STRESS BEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Jetzt für
MBSR-KURSE
anmelden!



**CHRISTIAN
BIRKE**COACHING



Klarheit • Kraft • Lebensfreude

VORTEILE VON MBSR

MBSR hilft Dir:

- Stress zu reduzieren und Resilienz aufzubauen
- Konzentration und Entspannung zu steigern
- mentale Klarheit und Ruhe zu erlangen
- alltäglichen und emotionalen Herausforderungen gelassener zu begegnen
- Deine Lebensqualität zu verbessern

FÜR WEN IST MBSR GEEIGNET?

MBSR ist ideal für Dich, wenn Du:

- beruflichen oder privaten Stress besser bewältigen willst
- Dein Gedankenkarussell zur Ruhe bringen möchtest
- chronische Schmerzen oder Schlafstörungen hast
- Deinen Alltag bewusster gestalten möchtest
- eine nachhaltige Methode suchst, um mehr Gelassenheit zu finden

Lerne 8 Wochen lang in wöchentlichen Einheiten - online oder in Präsenz - achtsam mit Stress umzugehen.

Oder wähle den Kompaktkurs als Intensivwoche und lasse Dich rundum in einem Wellnesshotel versorgen.

Zu den Angeboten:





WAS IST MBSR?

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ist ein strukturiertes Programm zur Vorbeugung und Stressbewältigung, das Achtsamkeit in den Mittelpunkt stellt. Das 8-wöchige MBSR-Training wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der University of Massachusetts Medical School konzipiert und seitdem kontinuierlich weiterentwickelt. Heute wird es in Kliniken und Gesundheitszentren angeboten. Das Achtsamkeitstraining zählt zu den wirkungsvollsten Programmen der Gesundheitsprävention sowie zur Bewältigung von Schmerz und Stress.

Buche zum Kennenlernen ein Orientierungstreffen.

Hier geht es zur Anmeldung und den nächsten Terminen:



WIE FUNKTIONIERT MBSR?

Ein MBSR-Kurs bietet die Zeit und den Raum, neue Fähigkeiten zu entwickeln, um den Herausforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit und innerer Ruhe zu begegnen. Der Kurs kombiniert Meditation, leichte Yoga-Übungen, Selbstreflexion sowie aktuelle Erkenntnisse aus der Psychologie und Stressforschung. Über acht Wochen hinweg werden Schritt für Schritt neue Gewohnheiten zur Stressbewältigung im Alltag kultiviert.

Jetzt mit MBSR zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude finden.

Lerne in meinem 8-wöchigen Kurs, Deine Achtsamkeitspraxis zu vertiefen. Dazu gehören:

- unterschiedliche Meditationspraktiken
- leichte Körperübungen (z. B. Yoga)
- Wissen zu den Themen Stress und Stressreaktionen
- Übungen zur achtsamen Kommunikation
- Reflexion und Austausch

Die Kurse sind für jede Altersgruppe und unabhängig von Vorkenntnissen.

Sie finden in Präsenz oder online statt.

- ✓ wissenschaftlich fundiert
- ✓ weltanschaulich neutral
- ✓ erfahrungsorientiert

Jetzt anmelden!





ÜBER MICH

Mein Name ist Christian Birke. Als Coach verstehe ich mich als Wachstumsbegleiter und Mutmacher.

Meine Mission ist es, geschützte Räume zu schaffen. Hier werden Menschen so umsorgt, dass sie im Hier und Jetzt ankommen dürfen. Sie können sich so zeigen, wie sie sind und dürfen einfach Sein. Sie erleben Momente der Inspiration, der Offenheit und der Zugewandtheit. Durch die Verbindung mit der Natur und der Stille entsteht Klarheit für ein kraftvolles und frohes Leben. Ich begleite Menschen für eine bestimmte Zeit, um diese Klarheit Schritt für Schritt in den fließenden Veränderungen des Alltags zu verwurzeln. So finden sie zu einem Sein mit liebevoller Güte und heiterer Gelassenheit für ein erfülltes Leben.

A handwritten signature in green ink that reads "Christian Birke". The signature is fluid and cursive, with the first name "Christian" and the last name "Birke" clearly distinguishable.

Christian Birke



INTERESSE GEWECKT?

Mache den ersten Schritt in einen stressfreieren Alltag mit mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Hier geht es zu mehr Infos und Terminen:



Anmeldung und Infos zum Orientierungstreffen:



„Jeder Moment ist eine neue Chance.“

Christian Birke –
dein Begleiter auf dem Weg zu
mehr Achtsamkeit.

Kontakt:

Telefon: +49 431 9086 1471

E-Mail: coach@christianbirke.de

Web: christianbirke.de

