



Leitung

Rainer Korossy

Dipl.-Päd., Dipl.-Theol.

**Zertifizierter MBSR-Lehrer
Managementtrainer und Coach**

Information und Kontakt:

Rainer Korossy
Kohlgrube 5a • 65817 Eppstein
fon: 06198 2585 • fax: 06198 2589
mobil: 0163 2585 000
mail: RWKorossy@aol.com

www.korossy-management.de

FAIR ZUM ERFOLG



KOROSSY MANAGEMENT

Beratung Training Coaching



**STRESSBEWÄLTIGUNG
durch ACHTSAMKEIT**

**Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)
nach Jon Kabat-Zinn**

**Seminare – Kurse – Coaching
für**

Unternehmen und Organisationen

www.korossy-management.de

FAIR ZUM ERFOLG



KOROSSY MANAGEMENT

Beratung Training Coaching

Mit dem MBSR-Programm ...

- **Stress und Belastungsempfinden reduzieren**
- **Sich leichter entspannen**
- **Stresssituationen besser bewältigen**
- **körperliche und geistige Stabilität steigern**
- **Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz stärken**
- **Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude erhöhen**

Wir führen für Ihr Unternehmen/Ihre Organisation Ihrem Bedarf entsprechend Seminare, Kurse und Coachings durch -

Inhouse = nahe am Arbeitsplatz oder

Extern = atmosphärische Räumlichkeiten mit Abstand vom Arbeitsalltag

Zum Beispiel:

- **Original MBSR-8-Wochenkurs**
(1 x wöchentlich 2,5 Stunden)
- **Fünf Tagesseminare 14-tägig**
- **Tagesseminar als Schnupperkurs**
- **Kompaktseminar (2-3 Tage) mit Follow up**

*„Die Fähigkeit,
unsere Lebensumstände zu beeinflussen,
hängt zum Großteil davon ab,
wie wir die Dinge sehen,
welche innere Einstellung
wir ihnen gegenüber haben.“
(Jon Kabat-Zinn)*

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

ist ein Programm zur Stressreduzierung, das in den 70er Jahren von dem amerikanischen Mediziner Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde und seither mit großem Erfolg in der ganzen Welt durchgeführt wird. In vielen Büchern, Fachzeitschriften und Medien wie Spiegel, Focus, Stern u.a. wird die Methode als wirkungsvoller Weg zum Abbau von Belastungen und Stress empfohlen. Ihre nachhaltige Wirkung ist wissenschaftlich erforscht und belegt.

Das (weltanschaulich neutrale) MBSR-Training beruht auf der Schulung der Achtsamkeit durch Körperwahrnehmung (Bodyscan), Meditation, Yoga, achtsamer Kommunikation und einfachen Übungen für den Alltag.

Wir freuen uns über Ihre Anfrage!

