

„Die Achtsamkeit des Körpers erlaubt uns, unser Leben ganz zu leben. Sie schenkt uns Heilung, Weisheit und Freiheit.“

Jack Kornfield



„Sie können die Wellen nicht aufhalten, aber Sie können lernen, auf ihnen zu reiten“

Jon Kabat-Zinn



Umfang eines MBSR-Kurses

- Individuelles Vorgespräch
- acht Termine von jeweils ca. 2,5 Stunden
- Ein Tag der Achtsamkeit von ca. 6 Stunden
- Nachgespräch nach einigen Wochen
- 3 CDs mit Übungsanleitungen
- Arbeitsheft

Kosten 280 €

Die nächsten 8-Wochen-Kurse beginnen

am 3. September und am 29. Oktober und finden immer mittwochs von 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr statt.

Veranstaltungsort

"Yoga am Buschey", Buscheystr. 82, 58089 Hagen

Weitere Informationen, auch zu anderen Angeboten, finden Sie auf meiner Internetseite: www.mbsr-hagen.de

Kurse im betrieblichen oder klinischen Kontext sind auch möglich.

Christoph Schröder

E-Mail mbsr.in.hagen@gmail.com

Mobil 0172 2112830

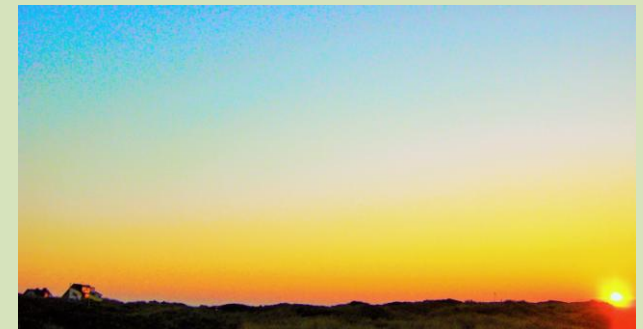
MBSR-Lehrer

Ausbildung beim Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Jon Kabat-Zinn



Methoden, um mit Stress, schwierigen Lebensumständen und Veränderungen besser umgehen zu können.

Herkunft

Die unter der Bezeichnung MBSR bekannte gewordene Methode der „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“ wurde Ende der 70er Jahre von dem amerikanischen Arzt Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt.

Inhalt

Im Mittelpunkt steht die Übung der Achtsamkeit in Form von Körperwahrnehmung, Yoga und Meditation und unser persönliches Erleben im Alltag. Auf der Basis der eigenen Erfahrung mit den Methoden werden dann wichtige Themen erarbeitet wie zum Beispiel „die Entstehung von Stress“, „der Umgang mit Stress“ oder „der Umgang mit Emotionen und schwierigen Situationen“. Ziel ist es, unsere innere Freiheit und unser reiches Potential für einen gesundheitsförderlicheren Umgang mit schwierigen und belastenden Lebensumständen zu erkennen und zu nutzen und in unserem Alltag bewusster und achtsamer zu leben.

Inzwischen ist die Wirksamkeit von MBSR in zahlreichen Studien untersucht und nachgewiesen worden und findet als Methode eine immer weitere Verbreitung.

Achtsamkeit

Bei der Übung der Achtsamkeit geht es darum, ohne zu urteilen und ohne ein bestimmtes Ziel zu verfolgen, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein. Mit einer offenen und wohlwollenden Haltung uns selbst gegenüber erleben und sehen wir die Dinge so wie sie sind. In dieser vorurteilslosen und wachen Geisteshaltung eröffnen sich neue Freiheiten und Möglichkeiten für grundlegende persönliche Veränderungen und eine bewusstere und gesündere Art zu leben.

MBSR ist geeignet...

- um eine gesündere Art zu finden, mit Stress und den alltäglichen Belastungen umzugehen.
- um einen aktiven Beitrag zum Erhalt ihrer inneren Ausgeglichenheit und Gesundheit zu leisten.
- bei allgemeinen Stresssymptomen und als Burn-out-Prophylaxe.
- um mit Krankheiten besser umgehen zu können oder auch deren Symptomatik abzumildern (z.B. Schlafstörungen, Depression, Ängste, chronische Schmerzerkrankungen).
- für Menschen, die im Gesundheits-, Bildungs- und Sozialwesen tätig sind.
- für ein Training im betrieblichen Kontext.

Kursinhalte

- Achtsamkeit auf den Körper, Body Scan
- Achtsame Körperarbeit (Yoga)
- Meditation
- Umgang mit Stress
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Entwicklung neuer Strategien im Umgang mit Stress und schwierigen Lebensumständen
- Achtsame Kommunikation
- Übung und Übertragung des Gelernten in den Alltag

8-Wochen Kurs

MBSR wird traditionell als 8-Wochen-Kurs unterrichtet. Dabei treffen sich die Teilnehmer ein Mal in der Woche für 2,5 Stunden, um neue Übungen und Themen zu erarbeiten. Ein wichtiger Bestandteil des Programms ist es, während des Kurses ca. 45 Minuten am Tag zu Hause zu üben. Nach dem 6. Termin findet ein "Tag der Achtsamkeit" statt. Der Kurs endet mit einem Ausblick darauf, wie man das Gelernte künftig im Alltag anwenden möchte.