

In unserer schnelllebigen Welt fühlen sich viele Menschen zunehmend überfordert. Die täglichen Pflichten, Aktivitäten und Herausforderungen häufen sich. Tätigkeiten und Aufgaben müssen schnell erledigt werden.

Es gibt kaum noch Zeit für Entspannung. Es ist immer schwieriger Ruhe zu finden.

Der Stresspegel steigt. Ebenso die stressbedingten Reaktionen des Körpers und der Psyche.

„Das ist mir alles zu viel.“, „Ich habe Angst, das alles nicht mehr zu schaffen.“, „Ich laufe wie besinnungslos durch die Gegend.“ ...nicht selten begleiten derartige Gedanken unseren Alltag.

## **Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR)**

MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction, (deutsche Übersetzung: Stressbewältigung durch Achtsamkeit).

Es ist ein Trainingsprogramm, das von Dr. Jon Kabat-Zinn in den 70er Jahren an der Universitätsklinik in Worcester (Massachusetts, USA) entwickelt wurde.

Das Programm basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der westlichen Welt und auf Techniken der östlichen Traditionen.

MBSR ist das am umfangreichsten untersuchte Programm zur Achtsamkeitsschulung und Stressbewältigung. Die Wirksamkeit von MBSR wurde bereits durch zahlreiche wissenschaftlich basierte Studien belegt.

## **Für wen ist MBSR hilfreich?**

- Für Menschen, die sich in beruflichen, privaten oder auch gesundheitlichen Belastungssituationen befinden.
- Für Menschen, die unter Stresssymptomen leiden. Dazu gehören z.B. Schlaflosigkeit, innere Unruhe, Konzentrationsstörungen, Erschöpfung, akute oder chronische Schmerzen.
- Für Menschen, die an akuten oder chronischen Erkrankungen leiden
- Für Menschen, die vorbeugend etwas für ihre Gesundheit tun wollen (z.B. als Burnout-Prophylaxe)
- Für Menschen, die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher leben wollen.

## **Bitte beachten Sie:**

**Die Praxis der Achtsamkeit ist keine Therapie und ersetzt diese auch nicht.**

**Bei schweren Depressionen, Psychosen, starken Angststörungen und Traumata**

**wird von der Praxis der Achtsamkeit abgeraten. Wer sich in einer**

**psychotherapeutischen Behandlung befindet, sollte bitte Rücksprache mit dem Arzt oder Ärztin bzw. Therapeuten oder Therapeutin halten.**

## **Voraussetzungen für die Teilnahme**

- ein persönliches Vorgespräch
- die Bereitschaft, täglich zu üben

## **Kursumfang**

Der 8-wöchige MBSR-Kurs beinhaltet

- Ein persönliches Vorgespräch
- Acht Kurseinheiten á 2,5 Stunden
- Einen Achtsamkeitstag (ca. 6 Stunden)
- Ein persönliches Nachgespräch

Für die täglichen Übungen zu Hause erhalten alle Kursteilnehmenden

- ein Kurshandbuch
- Audiodateien (BodyScan, angeleitete Sitzmeditation, Anleitung zur achtsamen Körperübungen)