

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

*Der eigene Weg
zu Balance und Gelassenheit*



Achtsamkeit - Die Kunst bewusst zu leben

Achtsamkeit heißt, völlig lebendig und wach für unser eigenes Leben zu sein und bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Moment verweilen zu können, ganz im „Hier und Jetzt“. Achtsamkeit ist somit ein kraftvolles Tor zur Gegenwart.

Wenn wir im Augenblick ruhen, sind wir zugleich in unserem Körper zu Hause und bekämpfen uns nicht, noch treiben wir uns an oder lehnen uns ab. Wir lernen, unsere Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle und alle anderen Wahrnehmungen, mit offenem Herzen so zu betrachten, wie sie sind. Durch diese geistige Offenheit für die direkte Erfahrung des Augenblicks, gewinnen wir ein tieferes Verständnis für uns selbst und zunehmend mehr Einsicht in unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionsweisen, vor allem auch im Umgang mit unseren Schwierigkeiten - aus Achtsamkeit entsteht die Kraft für Veränderung.

Achtsamkeit praktizieren heißt, zur inneren Balance zurückzufinden oder in Balance zu bleiben. Durch das Training der Achtsamkeit stellt sich mehr Gelassenheit, Wohlbefinden und Selbstakzeptanz ein.

Inhalte des Trainings

Systematische Anleitung der Achtsamkeitspraxis wie:

- achtsame Körperwahrnehmung im Liegen (Bodyscan)
- Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen
- sanfte Dehnungsübungen aus dem Yoga

Weitere Themenschwerpunkte

- Stress adäquat begegnen
- heilsamer Umgang mit Schmerzen und schwierigen Gefühlen
- Selbstachtung und Mitgefühl
- achtsame Kommunikation
- die Praxis der Achtsamkeit im Alltag & Beruf

Kurzvorträge, Gruppengespräche und Erfahrungsaustausch ergänzen die Übungen.

Die Kursinhalte haben eine ganz praktische Ausrichtung und eine hohe Anwendbarkeit im Alltag. Das MBSR Training erfordert eine aktive Mitarbeit der Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer. Durch das regelmäßige Üben tun sie aktiv etwas für sich, ihre Gesundheit und ihre Zufriedenheit.

Das MBSR Programm

Mindfulness Based Stress Reduction, kurz „MBSR“ genannt, wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt. MBSR wird weltweit in Gesundheitszentren, Kliniken und Unternehmen gelehrt. Zahlreiche Menschen haben von diesem Programm profitiert und dadurch gelernt, mit ihren persönlichen Belastungen besser leben zu können.

Für wen ist das Training geeignet?

MBSR Achtsamkeitstraining richtet sich an Menschen, die:

- durch beruflichen oder persönlichen Stress belastet sind
- einen aktiven Beitrag zum Erhalt oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten
- unter Schmerzen oder chronischen Beschwerden leiden
- eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
- achtsamer leben möchten und an innerem Wachstum interessiert sind
- in helfenden Berufen arbeiten - zur Unterstützung der Selbstfürsorge

Mit Achtsamkeit zur inneren Balance

Das MBSR Training will ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wieder herstellen oder erhalten. Es ermöglicht körperlichen und psychischen Belastungen gelassener zu begegnen.

Zahlreiche Studien dokumentieren die gesundheitsfördernde Wirkung von MBSR: effektive Bewältigung von Stresssituationen, erhöhte Fähigkeit zur Entspannung, wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz, mehr Lebensfreude und Vitalität.

Der Kurs vermittelt eine Methode zur Selbsthilfe, ersetzt aber nicht eine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Das 8-Wochen-Training umfasst

- ein persönliches Vor- und Nachgespräch
- 8 Termine mit ca. 2,5 Stunden wöchentlich
- ein Achtsamkeitstag mit ca. 6 Stunden
- Kursunterlagen und CDs mit Übungsanleitungen für zu Hause

Weitere Angebote

Neben unseren MBSR Trainings besteht die Möglichkeit, Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Rahmen eines Einzeltrainings zu erlernen. Auch Basis-Kompaktkurse und Seminare können zum Einstieg in das Thema oder zur Vertiefung genutzt werden. In Fortsetzungskursen kann die Achtsamkeitspraxis erweitert und vertieft werden.

Leitung

Elke Olivia Hermann, Dipl. Soz. Päd., Psychologische Beratung, MBSR-Lehrerin, Ausbildung bei „MBSR-Freiburg, (Ulrike Kesper-Grossman) MBCT-Fortbildung bei Mark Williams, Ausbildung in Psychosynthese. Studentin der Ridhwanschule (Diamond Approach von A. H. Almaas) Tätig in eigener Praxis und Klinik für Psychiatrie & Psychotherapie, langjährige Berufspraxis in Seminarleitung, Therapie und Beratung sowie langjährige Meditationserfahrung

Max Hermann, Dipl. Verwaltungsbetriebswirt, MBSR-Lehrer, Ausbildung bei „MBSR-Freiburg,“(Ulrike Kesper-Grossman & Team) Ausbildung in Psychosynthese, Student der Ridhwanschule (Diamond Approach von A. H. Almaas), langjährige Meditationspraxis(Zen).

Aktuelle Kurse

Die aktuellen Kurstermine und Gebühren finden Sie unter: www.karlsruhe-achtsamkeit.de oder telefonisch.

Information

Elke Olivia Hermann, Fon: 0721/47 63 767
E-Mail: kontakt@karlsruhe-achtsamkeit.de

Ort der Kurse

Praxis für Achtsamkeit,
Psychosynthese & Stressbewältigung
im **Omega-Zentrum**, 76227 Karlsruhe,
Pfnitzalstrasse 73
www.Omega-Zentrum.de

