

Gelassenheit, Präsenz, Lebensfreude

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR-8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn



Was ist Achtsamkeit – was bedeutet MBSR?

Immer mehr Menschen entdecken den Weg der Achtsamkeit für ihr berufliches und privates Wohlbefinden.

Achtsamkeit ist eine grundlegende menschliche Fähigkeit und bedeutet, bewusst und wach im gegenwärtigen Augenblick zu sein - mit einer offenen und annehmenden Haltung. Wir spüren innere Ruhe und Gelassenheit, sind präsent und können Stresssituationen angemessen begegnen.

MBSR ist die Abkürzung für Mindfulness Based Stress Reduction und wird übersetzt als „Stressreduktion durch Achtsamkeit“. **Der Acht-Wochen-Kurs** ist das klassische Lernprogramm, um Achtsamkeit nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Das erfahrungsorientierte, effektive Training wurde Anfang der 70er Jahre von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt und wird seitdem weltweit als Stressprävention im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen, genauso wie in Unternehmen erfolgreich angewendet.

Achtsamkeit ist die Bewusstheit, die entsteht, indem wir im gegenwärtigen Moment absichtlich und ohne zu urteilen aufmerksam sind.

Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit wirkt!

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit und positiven Veränderungen:

- Angemessener Umgang mit Stresssituationen
- erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- Wachsende Selbstakzeptanz und gestärktes Selbstvertrauen
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen (zum Beispiel Bluthochdruck, Nervosität, Schlafstörungen)
- Stärkung des Immunsystems
- allgemeine Steigerung der Lebensfreude und Vitalität, auch bei chronischen Krankheiten

Für wen ist MBSR hilfreich?

Der Kurs richtet sich an Menschen,

- die effektive Wege suchen, um konstruktiv mit Stressbelastungen in Beruf und Alltag umzugehen
- die in herausfordernden und lebhaften Zeiten innehalten wollen, um Klarheit und Orientierung für ihr Leben zu finden
- die aktiv und präventiv für ihre Gesundheit, Ausgeglichenheit und Lebensqualität sorgen möchten
- die ihre Lebensfreude und Vitalität steigern wollen

Kursinhalte sind:

- Kurzvorträge zu Themen wie Wahrnehmung, Stresserleben und Selbstfürsorge
- geleitete Achtsamkeitsmeditationen
- Sanfte Bewegungs- und Dehnübungen
- Bewusste Körperwahrnehmung
- Achtsamkeitsübungen in Stille
- Reflexion und Austausch in der Gruppe
- Integration in den Alltag

Wichtig:

Der Kurs ist kein Ersatz für psychotherapeutische oder medizinische Behandlung, kann diese aber sinnvoll ergänzen.

„Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit der Weisheit und Vitalität in Verbindung zu bringen.“

Jon Kabat-Zinn

Nächster Kursstart 19. März 2020

Jeweils **Donnerstag Abend** von 18.30 bis 21.00 Uhr

Termine: 8x Do. 19.03., 26.03., 02.04., 23.04.,
30.04., 07.05., 14.05. und 28.05.2020

Achtsamkeitstag Sa., 16.05.2020 von 9.30 – 16.30 Uhr

Kursort: TULSI-Yogaschule, Kniebos 3, 83278 Traunstein

maximal 10 TeilnehmerInnen

Kursleitung: Ulli Unterreitmeier, MBSR-Lehrerin und Coach

Gebühr: € 320,-- incl. Audiodateien und Handbuch

Anmeldung: unterreitmeier@coaching-chiemgau.com
Telefon 08662 668 3820

Der MBSR-8-Wochen-Kurs beinhaltet:

- ein Vorgespräch oder Infoabend
- acht Kursabende (einmal pro Woche 2,5 Stunden)
- einen Achtsamkeit-Übungstag
- Bereitschaft zum täglichen, eigenständigen Üben
- Audiodateien oder Übungs-CDs
- umfangreiche Kursunterlagen

Mehr Lebensqualität – weniger Stress!

Nähere Infos zu Achtsamkeit und MBSR, weitere Angebote und aktuelle Termine unter

www.coaching-chiemgau.com, Telefon 08662 668 3820

