

Kursbeginn - Bitte informieren Sie sich unter den angegebenen Kontaktdaten.

Kursleiterin  
**Anette Weber**

MBSR - Lehrerin  
-zertifiziert-  
Institut für Achtsamkeit u.  
Stressbewältigung von  
Dr. Linda Lehrhaupt  
Qigong - Lehrerin  
nach Prof. Jiao Gourui  
Lehrerin Sek.I / II

MITGLIED IM  
**mbsr-mbct**  
**VERBAND**  
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Kontakt/ Anmeldung

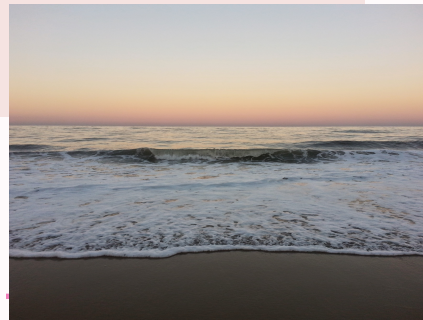
Tel.: 05222 9 23 9 56 9  
Mobil: 0176 420 371 36  
info@achtsamkeit-mbsr-qigong.de  
http://achtsamkeit-mbsr-qigong.de/



Für wen ist das Achtsamkeitstraining geeignet?

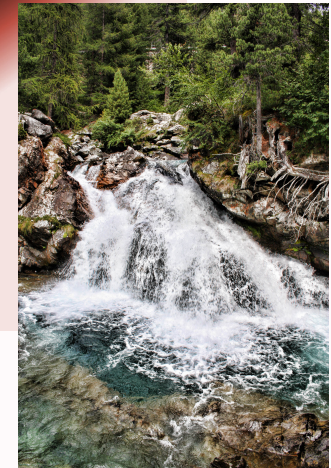
Für Menschen, die ...

- **Stress erleben**, der aus Arbeit, Familie, Beziehungen oder Krankheit resultiert
- mit akuten und chronischen Beschwerden belastet sind
- unter Schlaflosigkeit oder Konzentrationsstörungen leiden
- Achtsamkeit in ihr Leben integrieren möchten
- aktiv etwas zum Erhalt ihrer Gesundheit tun wollen
- neugierig und offen für neue Erfahrungen sind



Stressbewältigung  
durch Achtsamkeit

MBSR  
(Mindfulness-Based  
Stress Reduction)  
- ein Trainingsprogramm nach  
Dr. Jon Kabat Zinn



## Mit Gelassenheit dem Leben begegnen!

Für viele von uns stellen die zunehmenden Anforderungen und der Zeitdruck in unserem Alltag und Beruf eine zunehmende Belastung dar. Die Folgen sind oft Krankheiten, Sorgen und Nöte.

Doch wie können wir entspannen, wieder zu uns selbst finden und unsere Lebensfreude wieder entdecken?

Das in den 70er-Jahren von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit, hilft uns, unsere natürlichen Kräfte zu mobilisieren, um stressbedingten Belastungen und den alltäglichen Anforderungen im Leben mit mehr Gelassenheit begegnen zu können.

Manche Krankenkassen bezuschussen einen MBSR-Kurs im Rahmen der Umsetzung von § 20 Abs. 1 SGBV. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

## Gesundheitsförderung - Wie wirkt das Achtsamkeitstraining?

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ist ein effektives Anti-Stressprogramm, dessen Wirksamkeit bereits in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt wurde. Sie dokumentieren u.a. eine erhöhte Stressresistenz, die Stärkung des Immunsystems, eine erhöhte Lebensfreude und Lebensqualität.

MBSR verbindet die positiven Wirkungen von Achtsamkeit und Meditation mit den Erkenntnissen moderner Medizin und der Stressforschung.

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit - die Fähigkeit, gegenwärtige Momente bewusst wahrzunehmen, ohne zu bewerten. Diese Fähigkeit können wir durch Übung schulen. Sie hilft uns zunehmend auch schwierigen Situationen mit Akzeptanz, Klarheit und Gelassenheit zu begegnen und neue Perspektiven und Handlungsspielräume zu gewinnen.

## Kursinhalt

### Geleitete Achtsamkeitsübungen

- Body-Scan
- Achtsame Körperübungen
- Meditationen im Sitzen und Gehen
- Übungen zur Achtsamkeit im Alltag

### Themenschwerpunkte

- Umgang mit Stress, schwierigen Gefühlen, Schmerzen
- Mitgefühl
- Achtsame Kommunikation und Achtsamkeit im Alltag

### Kursumfang

- individuelles Vorgespräch
- umfangreiche Kursmaterialien für zuhause
- ein Tag der Achtsamkeit
- Bereitschaft, täglich ca. 30 – 45 Min. die erlernten Übungen zu praktizieren
- Nachgespräch / Nachtreffen bei Bedarf

Moderierte Gruppengespräche und der Austausch über die Erfahrungen mit den Übungen ergänzen den Kurs.