



Für wen ist ein **MBSR-8-Wochen-Kurs** geeignet?

- ☞ Sie erleben Stress im privaten oder beruflichen Bereich.
- ☞ Sie suchen nach Wegen, im permanenten Kopfkino Ihre Gedanken abzuschalten.
- ☞ Sie spüren den Wunsch, sich zu entwickeln und etwas in Ihrem Leben zu verändern.
- ☞ Sie möchten Ihren Alltag entschleunigen und Ihre eigene Präsenz stärken.
- ☞ Sie sind interessiert, Meditationsübungen kennenzulernen und auszuprobieren.
- ☞ Sie wünschen eine stärkende Ergänzung zu einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung z. B. bei Migräne, Schlafstörungen, Herz-Kreislauferkrankungen, Verspannungen, Ängsten, depressiven Verstimmungen oder Burnout-Symptomen.
- ☞ Sie arbeiten mit Menschen z. B. in beratenden, medizinischen, sozialen, pflegerischen, unterrichtenden oder dienstleistenden Berufen.



MBSR-8-Wochen-Kurse werden seit über 30 Jahren durchgeführt und sind in ihrer gesundheitsfördernden Wirkung gut erforscht.

Die Praxis der Achtsamkeit hat ihre Wurzeln in der östlichen Philosophie und wird im MBSR weltanschaulich neutral vermittelt. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig.



Vor dem Erfahrungshintergrund meiner langjährigen Tätigkeit in der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention berate ich Sie gerne und erstelle Ihnen auch maßgeschneiderte Konzepte zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

**z. B. Vorträge, Workshops
Seminare, Gesundheitstage ...**

Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention BDP

Dipl.-Psychologin

Maria Köhne

MBSR-Lehrerin

Walburgastraße 29

59872 Meschede

Telefon: 0291/9087675

E-Mail: info@maria-koehne.de

www.maria-koehne.de

Für weitere Informationen zu Kursort, Kosten und Terminen nehmen Sie gerne Kontakt auf.



Maria Köhne
Dipl.-Psychologin

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR-8-Wochen-Kurs



MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR ist die Abkürzung für Mindfulness Based Stress Reduction und wird übersetzt mit Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

„Achtsamkeit beinhaltet auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen.“

Jon Kabat-Zinn, Molekularbiologe, entwickelte den MBSR-8-Wochen-Kurs, ein anerkanntes Programm zur Stressprävention.

- ☞ In einer sich immer mehr beschleunigenden (Arbeits-)Welt verbunden mit einer ständig wachsenden Flut an Informationen, permanenter Geschäftigkeit und Erreichbarkeit eröffnet das Konzept der Achtsamkeit Chancen zur Stärkung von Gelassenheit, Gesundheit und Vitalität.
- ☞ Im Umgang mit Stress bietet ein Verankern im gegenwärtigen Augenblick die Chance, sich über Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle bewusst zu sein. Dabei werden auch unangenehme Empfindungen in die Achtsamkeit integriert. Sie werden nicht vermieden, sondern interessiert zur Kenntnis genommen und erforscht.
- ☞ Blockierende Muster verlieren in der Beobachtung ihre Wirkung, innere Distanz und Balance werden gestärkt, und es entstehen neue Perspektiven und Handlungsalternativen. Phasen tiefer innerer Ruhe und Entspannung können gefördert und erlebt werden.

Was erwartet Sie im MBSR-8-Wochen-Kurs?

Einführungsabend

Sie informieren sich über Kursinhalte und Kursablauf und entscheiden über eine Kursteilnahme.

Tägliche Meditationspraxis Zuhause

Sie erhalten zu den Meditationsübungen eine CD, mit der Sie zuhause weiter üben können. Während der 8 Kurswochen ist eine tägliche Übungszeit von 45 Minuten empfehlenswert, um die volle Wirksamkeit von MBSR zu erfahren.

8 wöchentliche Kurstermine, jeweils 2,5 Std.

Sie erlernen und praktizieren verschiedene Meditationsübungen: Bodyscan, achtsame sanfte Yogaübungen, Sitzmeditation und Gehmeditation. Sie üben die Haltung der Achtsamkeit mit Blick auf Alltagssituationen: in jeder Kurseinheit gibt es ein Schwerpunktthema zum Umgang mit Stress, z.B. Wahrnehmung, Stressauslöser, Stressreaktionen, Stressverstärker, Kommunikation, Selbstsorge.

Tag der Achtsamkeit 10:00 - 17:00 Uhr

Sie nehmen sich eine eintägige Auszeit vom Alltag, um gemeinsam in der Gruppe die verschiedenen Meditationsübungen zu vertiefen. Einen Teil der Zeit verbringen Sie im Schweigen.

MIND FULL OR MINDFUL

