

MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (nach Jon Kabat-Zinn)

- Inhalt:** In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den Weg der Achtsamkeit. Mit Meditationen, Atem- und Yogaübungen können Sie sich entspannen was Ihnen ermöglicht, mit Stress, Schmerzen und Beschwerden besser umzugehen. Die Wirksamkeit dieser sanften Methode ist wissenschaftlich belegt.
- Lernziele:**
- eine bewusstere Wahrnehmung von eigenen Körperempfindungen, Gefühlen und Gedankenmustern
 - mehr Selbstverantwortung und Selbstfürsorge
 - einer besseren Bewältigung von Stresssituationen
 - einer erhöhten Fähigkeit sich zu entspannen
- Methoden:** Über einen Zeitraum von 8 Wochen findet einmal wöchentlich ein zweieinhalbstündiges Gruppentreffen statt. Im Verlauf des Kurses erlernen die Teilnehmer insgesamt **4 „formale“ Methoden der Achtsamkeit:** den Body-Scan, achtsames Yoga (auch für Ungeübte geeignet), die Sitzmeditation und die Gehmeditation. Hinzu kommt die gemeinsame Reflexion über Alltagserfahrungen und Gedankenmuster. Zu dem Kurs gehört, dass die Teilnehmenden sich bereit erklären auch zu Hause täglich 45 Minuten für das Wiederholen der Übungen einzuplanen. Zusätzlich zu den wöchentlichen Treffen, gibt es einen Tag der Achtsamkeit zur Vertiefung der Praxis.
- Zielgruppe:** MBSR ist geeignet für erwachsene Menschen:
- die übermäßig viel Stress erleben – im Beruf, im privaten Umfeld, in der Familie, in der Partnerschaft oder durch Krankheit
 - die eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
 - die unter körperlichen und seelischen Belastungen leiden
 - die einfach bewusster und froher leben möchten
- Sonstiges:**
- Plätze:** 4 – 8 Personen
- Referent/in:** Ilse Schabsky
- Termin:**
- | | | |
|---|-----------------|--|
| 11.02., 18.02., 25.02., 03.03., 10.03., 17.03.,
24.03., 31.03.20 dienstags
21.03.20 Tag der Achtsamkeit | 8 x 2,5
Std. | 18:30 – 21:00 Uhr

10:00 – 16:00 Uhr |
| 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 2.06.,
09.06., 16.06.20 dienstags
07.06.20 Tag der Achtsamkeit | 8 x 2,5
Std. | 18:30 – 21:00 Uhr

10:00 – 16:00 Uhr |
- Ort:** Das Baumhaus, Kessebürener Weg 3, 59423 Unna
- Anmeldung:** info@wegderachtsamkeit.de Telefon: 02301/944148
www.wegderachtsamkeit.de Mobil: 0160/90887725
- Gebühr:** 290,- € (Die Teilnahmegebühr wird für Beschäftigte des regionalen Netzes Dortmund-Hemer und der Wilfried-Rasch-Klinik bei Anerkennung eines betrieblichen Interesses und der Genehmigung der/des Vorgesetzten in voller Höhe vom Arbeitgeber übernommen.)