

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

**„Achtsamkeit bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Moment aufmerksam zu sein, ohne die Erfahrung zu bewerten.“**

*Jon Kabat-Zinn*

- Inhalt: MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) oder „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ ist ein strukturiertes und umfassendes Übungsprogramm, das neue Möglichkeiten für den Umgang mit Stress eröffnet und sich als nachhaltig wirksam erwiesen hat.
- Identnummer 20170128: Bitte melden Sie sich bei Interesse für ein individuelles Vorgespräch. Das Training läuft über 8 Wochen und beinhaltet zusätzlich zu den Terminen am Abend einen Übungstag am Wochenende.
- Lernziele:
  - Achtsamkeitspraxis eröffnet einen Weg, der aus dem unmittelbaren Stresserleben herausführt und ein Innehalten erlaubt. Damit wird es möglich, automatische Denk- und Handlungsmuster zu unterbrechen und sich für das Potential des gegenwärtigen Moments zu öffnen.
  - Viele Teilnehmende erleben MBSR als nachhaltig förderlich für körperliche, mentale und emotionale Entspannung
  - Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit
  - Zunahme von Stresstoleranz und Resilienz
  - Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
  - Lebensfreude, Gelassenheit und innere Balance
- Methoden: Das 8-Wochen-Programm beruht auf einem ausgewogenen und in sich geschlossenen Konzept. Es umfasst u.a. verschiedene Übungen zur Körper- und Selbstwahrnehmung, Integration von Achtsamkeit in den Alltag, Austausch in der Gruppe sowie Erläuterungen zur Stresstheorie. Material für das Üben zu Hause wird zur Verfügung gestellt.
- Zielgruppe: Das Programm richtet sich an alle Menschen, die aktiv und selbstverantwortlich zum Erhalt oder zur Wiedergewinnung von Gesundheit und Wohlbefinden beitragen und ihr Leben achtsamer gestalten möchten. Bereitschaft zu regelmäßigem Üben während der 8-wöchigen Kurszeit.
- Sonstiges: **Fortbildungspunkte beantragt** bei der Registrierung beruflich Pflegender
- Plätze: 12 Personen
- Referent/in: **Ilka Klapprott**  
MBSR-Achtsamkeitstrainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Termin: 8 Termine á 2,5 Std.
- |                                      |                   |
|--------------------------------------|-------------------|
| 1. Kurs: 31.01. – 28.03.2019         | Donnerstag        |
| Achtsamkeitstag (Sonntag 10.03.2019) | 18:30 - 21:00 Uhr |
| 2. Kurs: 16.05. – 11.07.2019         | 11:00 - 17:00 Uhr |
| Achtsamkeitstag (Sonntag 30.06.2019) | 18:30 - 21:00 Uhr |
| 3. Kurs: 31.10. – 19.12.2019         | 11:00 - 17:00 Uhr |
| Achtsamkeitstag (Sonntag 07.12.2019) | 18:30 - 21:00 Uhr |
|                                      | 11:00 - 17:00 Uhr |
- Ort: Tai-Chi Schule Langestr. 79a, 44137 Dortmund
- Anmeldung: [praxis@mbsrpraxis.de](mailto:praxis@mbsrpraxis.de)      Telefon: 0151/17553664
- Gebühr: 295,- €      (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.)