

MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



MBSR ist die Abkürzung von Mindfulness Based Stress Reduction und wird am besten übersetzt mit **Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit**.

MBSR wurde 1979 von Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) eingeführt und wird an vielen Kliniken, sozialen sowie pädagogischen Institutionen und in Unternehmen innerhalb der USA und in Europa mit großem Erfolg angeboten.

Die **Wirksamkeit von MBSR** wurde in zahlreichen Studien belegt und folgende Veränderungen nachgewiesen:

- Bessere **Bewältigung von Stress**-Situationen
- Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen sowie ein verbesserter **Umgang mit chronischen Schmerzen**
- Mehr **Selbstvertrauen** und **Selbstakzeptanz**
- Bessere **Entspannungsfähigkeit**
- Mehr **Vitalität** und **Lebensfreude**

Bitte wenden -

MBSR – der Kurs

Umfasst insgesamt 8 Wochen

In den 8 wöchentlichen , auf je 2,5 Stunden angelegten Gruppentreffen und einem „Tag der Achtsamkeit“ steht die Übung der Achtsamkeit im Mittelpunkt.

Die tägliche Achtsamkeitspraxis ist ein wesentlicher Teil des Kurses.

Der Kurs vermittelt eine Methode zur Selbsthilfe, ersetzt aber nicht eine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

KURSIINHALT

- Geleitete Achtsamkeitspraxis
- Sanfte Bewegungs- und Dehnübungen aus dem Yoga
- Körperwahrnehmungsübungen

Kurzvorträge und Diskussion über:

- Stressbewältigung
- Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken
- Selbstakzeptanz
- Achtsamkeit im Alltag, Übungen für den Alltag

Voraussetzungen für die Teilnahme

- Sie sind entschlossen, sich die Zeit zur regelmäßigen Teilnahme zu nehmen
- Sie sind entschlossen, sich in den 8 Wochen des Kurses täglich den notwendigen Übungen zu widmen
- Ein persönliches Vorgespräch
- Die Kosten für den Kurs betragen 320 Euro pro Teilnehmer, diese sind im Voraus zu entrichten, hierin sind die Kursgebühren sowie die schriftlichen Anleitungen Übungs-CDs für zu Hause ebenfalls enthalten
- Je nach Krankenkasse werden die Kosten für einen MBSR Kurs zum Teil erstattet, nach dem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung, die Sie bei ihrer Kasse einreichen können

Sind Sie interessiert? Dann sprechen Sie uns an.

Praxis Jansen, Hohler Weg 9, 57439 Attendorn, Tel.02722-6565900