



## Achtsamkeitstraining: MBSR-Kurs Ruhe und Gelassenheit in Beruf und Alltag



### Was ist MBSR?

Hinter den Buchstaben „MBSR“ verbirgt sich der englische Ausdruck für „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (**M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction).

Das 8-wöchige Trainingsprogramm wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der medizinischen Universitätsklinik in Massachusetts/USA entwickelt. MBSR verbindet die positiven Wirkungen von Achtsamkeit und Meditation mit den Erkenntnissen der Schulmedizin, der Stressforschung und der Gehirnforschung.

Die Wirkungen dieses Achtsamkeitstraining sind u.a. die folgenden:

- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Verbesserung der Fähigkeit sich zu entspannen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

Den Kern des Acht-Wochen-Programms bilden zum einen formelle Übungen, die helfen den Körper in seiner Gesamtheit besser wahrzunehmen (Bodyscan), Grenzen zu spüren und zu beachten (achtsame Dehn- und Bewegungsübungen aus dem Yoga), Klarheit, Präsenz und Konzentration zu schulen (Sitzmeditationen und Gehmeditation), zum anderen Experimente zur Integration von Achtsamkeit in den Alltag, Selbstreflektion, Referate der Kursleiterin sowie der Erfahrungsaustausch der TeilnehmerInnen untereinander.

**Ein wesentlicher Bestandteil des MBSR-Programms ist es,  
dass die KursteilnehmerInnen bereit sind,  
täglich mind. 45 Minuten Achtsamkeitsübungen zu praktizieren.**

## Kursthemen sind u.a.

- Die Funktionsweise unserer Wahrnehmung
- Im eigenen Körper zu Hause sein
- Stress mit Achtsamkeit begegnen
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Das Schweigen entdecken
- Selbstakzeptanz und Toleranz
- Achtsame Kommunikation

Die Schulung der Achtsamkeit ist keine reine Technik, sondern ein Lebensstil, den man Schritt für Schritt durch kontinuierliches Üben entwickelt.

*„Es geht darum, die Wirklichkeit in all ihren Facetten so zu sehen, wie sie ist und dies anzunehmen, ohne sie vorschnell zu bewerten. Wenn wir in Kontakt sind, mit dem was ist, können wir das heilsame Potential unseres Körpers, unserer Gefühle und unseres Geistes nutzen zur Stärkung unserer Gesundheit und unseres Wohlergehens. Zugleich führt uns die Praxis der Achtsamkeit zu einem aktiven Lebensstil, der sich auf das Wesentliche konzentriert und in dem wir das in uns wohnende Potential Schritt für Schritt entfalten.“*



Jon Kabat-Zinn

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen und dokumentieren die Wirksamkeit von **MBSR**.  
(s.a. [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de) )

## MBSR-Kurs:

### Kostenlose Einführungsveranstaltung - H-9516Z4 (Info-Abend zu MBSR)

Freitag 4. Januar 2019 um 18:00 Uhr (ca. 2 Stunden)  
Ort: KVHS Peine, Stederdorfer Str. 8/9, 31224 Peine  
(bitte anmelden unter 05171 / 401 30 43)

*Eine Einführungsveranstaltung ist für eine spätere Teilnahme Voraussetzung.*

**Kursbeginn** Mittwoch, 9. Januar 2019  
**Zeit:** 18:30 bis 20:45 Uhr (7 x mittwochs), letztes Treffen Fr., 1. März 2019

**Zusätzlich ein Achtsamkeitstag in Stille  
am Samstag, 9. Februar 2019 von 10 – 17 Uhr**

**Gebühr** 295 € (incl. 3 Übungs-CDs und Skript)  
**Ort:** YogAram, Drosselweg 24, 31228 Peine

**Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diesen Kurs**



## Information und Anmeldung:



**Claudia Aram**  
Zertifizierte. Achtsamkeitstrainerin  
Yogalehrerin BDY / EYU  
Dipl. Sozialpädagogin

**Tel.:** 05171 / 58 30 88  
**Email:** [YogAram@web.de](mailto:YogAram@web.de)  
**web:** [www.YogAram.de](http://www.YogAram.de)