

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR-8-Wochen-Kurs vom 06.03. – 01.05. 23



Was ist MBSR?

MBSR (engl: Mindfulness-based Stress reduction) hat sich als grundlegendes und am besten erforschtes Achtsamkeitstraining etabliert.

Bereits in den 1970er wurde dieses 8-wöchige-Programm von Prof. Dr. Jon Kabat- Zinn in den USA entwickelt.

Es ist eine Selbsthilfemethode, bei der die tägliche Praxis von Achtsamkeitsübungen eine wichtige Bedeutung beigemessen wird.

Als Trainingsprogramm für den Geist verbindet es meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Stressforschung und Psychologie.

Für wen ist MBSR?

Für Menschen...

- die sich beruflich oder privat gestresst fühlen.
- die ihre Lebensqualität verbessern wollen.
- die mit chronischen oder akuten Krankheiten leben.
- die unter chronischen Schmerzen leiden.
- die Beeinträchtigungen durch Ängste oder Depressionen haben.
- die an Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und Verstimmungen leiden.
- die einen aktiven Beitrag zum Erhalt ihrer inneren Ausgeglichenheit und Gesundheit leisten möchten.

Was wird der Inhalt sein?

Üben und Erlernen von Achtsamkeitsübungen, die unabhängig vom Alter und vom körperlichen Zustand durchgeführt werden können.

Hierzu zählen:

- Achtsame Körperwahrnehmung
- Sanfte Körperübungen
- Meditation im Sitzen und Gehen
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag

Jede Kurseinheit hat ein Stundenthema z.B. Entstehung von Stress, Stressbewältigung, Umgang mit schwierigen Gedanken oder Gefühlen, achtsame Kommunikation, Umgang mit Schmerzen.

Dieses Thema erforschen wir anhand spezieller Übungen.

Durch einen Kurzvortrag vertiefen wir dieses Thema.

Es gibt Raum für den Austausch in der Gruppe zum Erlebten in der Übung, sowie der Achtsamkeitspraxis im Alltag.

„Für eine lange Zeit kam es mir so vor, als wenn das Leben nun bald beginnt – das richtige Leben!

Aber es war immer noch irgendein Hindernis im Weg:

etwas, dass erst einmal bewältigt werden musste, eine Schuld, die noch nicht beglichen war... dann würde das Leben beginnen. Schließlich dämmerte es mir, dass diese Hindernisse das Leben sind. “

Alfred de Souza

Was kann MBSR?

- Erkennen von gewohnheitsmäßigem Verhaltensmuster
- Erkennen von persönlichen Stressmustern und ein effektives Ändern=> weniger Autopilot!
- Reduktion von Stress, Förderung von Gesundheit und Steigerung der Lebensqualität
- Senkung vom Blutdruck und der Erregung des vegetativen Nervensystems
- Verbesserte Körperwahrnehmung, sowie Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen, so dass wir einen direkten Einfluss auf unser Leben nehmen können
- Verbesserter Umgang mit Stress, Schmerzen, Sorgen, schwierigen Gedanken und Gefühlen
- Steigerung der Resilienz und Verbesserung der Selbstfürsorge
- Entwicklung einer freundlichen und mitfühlenden Haltung sich und seiner Umwelt gegenüber
- Akzeptanz und Gelassenheit

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

Voraussetzung

Die Bereitschaft, im Alltag das Erlernte anzuwenden und täglich 30 Minuten zu Üben.

Wann geht es los?

Der MBSR-Kurs ist immer montags von 19-21:30.

Wir starten am 6.März 2023 und der Kurs endet am 1.Mai 2023.

8 Kurseinheiten a 2,5 Stunden. Zudem gibt es einen Tag der Achtsamkeit (meist Samstag von 10-16 Uhr).

Preise

280 EUR für 8 Kurseinheiten á 2,5 Stunden und dem Tag der Achtsamkeit (6 Stunden).

Enthalten sind umfangreiche Unterlagen und Übungsmaterialien.

Wo?

Die Kurse finden in den Räumlichkeiten der Hebammenpraxis ISIS in Bochum statt.

Anmeldung

www.isis-hebammen.de/kurse

→ MBSR



Über mich

Miriam Becker

- MBSR-Lehrerin, Zertifizierte Ausbildung am Institut für Achtsamkeit
- Examierte Hebamme in eigener Praxis
- Trauerbegleiterin
- Iyengar-Yogalehrerin
- Beckenbodentrainerin

„Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“

Prof.Dr.J.Kabat-Zinn

Für ein unverbindliches Vorgespräch kannst du dich per Mail melden.

Kontakt

✉ achtsamkeit-bochum@email.de

Miriam Becker Hebammenpraxis ISIS

www.isis-hebammen.de

Hans-Böckler-Str. 12 b
44787 Bochum

0234-3251515

