

MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR – „mindfulness based stress reduction“ ist ein 8-Wochenprogramm, das vor 35 Jahren von Jon Kabat Zinn in den USA entwickelt wurde – ursprünglich, um Menschen, die unter einer chronischen, medizinisch nicht weiter verbesserbaren Krankheit litten, darin zu unterstützen, einen besseren Umgang mit ihrer Erkrankung zu finden und vor allem mehr Lebensqualität und körperliche wie auch seelische Gesundheit zu erlangen.

Seitdem wird es in vielen amerikanischen Kliniken aber auch Gefängnissen, Betrieben, sozialen Einrichtungen und im privaten Rahmen angeboten. Vielen Menschen gelingt es so, auch mit außerordentlich belastenden Lebensumständen besser umzugehen und trotz oder gerade mit körperlicher Einschränkung ein zufriedenes Leben zu führen.

MBSR eignet sich für Menschen,

- die unter einer schweren oder chronischen Erkrankung leiden.
- die in einem schweren Schicksalsschlag erlitten haben (Tod eines geliebten Menschen, Trennung, Scheidung, Arbeitsplatzverlust,).
- die unter innerer Unruhe, Erschöpfung, Konzentrationsmangel, depressiven Gefühlen, Ängsten oder Schmerzen leiden
- die unter einem stressigen und belastenden Alltag leiden und daran etwas verändern möchten.
- und natürlich auch für Menschen, die etwas für ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden tun möchten, mehr Ruhe und Gelassenheit in ihr Leben bringen möchten.

Kursinhalte

Es werden in acht Treffen verschiedene Zugänge zur eigenen Achtsamkeit vermittelt:

- über die Körperwahrnehmung / Aufmerksamkeit auf den Körper (Bodyscan)
- sanfte Bewegungsübungen / leichte Yoga-Übungen
- geleitete Meditationen in Ruhe und Bewegungsübungen
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag

Ergänzend werden verschiedene Themen besprochen, wie

- persönlicher Umgang mit Stress
- achtsame Kommunikation
- Umgang mit Gefühlen wie Wut oder Angst
- Akzeptanz und Selbstakzeptanz
- eigene Bewertungen und Erwartungen und wie sie unser tägliches Handeln und Erleben beeinflussen

Die Praxis der Achtsamkeit befähigt uns unsere gewohnheitsmäßigen Verhaltensweisen im Umgang mit innerem und äußerem Stress, mit Krankheiten und Schwierigkeiten zu erkennen. Wir lernen, immer wieder innezuhalten und den Herausforderungen unseres Lebens mit Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen.

Elementarer Bestandteil des Kurses ist die tägliche Übung der TeilnehmerInnen zuhause (ca. 45 Min./Tag)

Termine

Der nächste Kurs findet vom 15.01.24 bis 11.03.24, jeweils montagnachmittags von 16.30h bis 19.00h statt. Dazu kommt ein Übungstag am Sonntag, den 25.02.24 von 9.30h bis ca. 17.00h.

Anmeldung:

Telefonisch oder per e-mail Kontaktaufnahme mit der Kursleiterin. Vor Kursbeginn findet ein Vorgespräch statt. (Britta Köllermann, Tel.: 07641 - 935200, E-mail: mail@praxis-koellermann.de)

Kosten

Die Kursgebühr beträgt 320€, darin enthalten sind die Kosten für 8 Übungsabende, den Übungstag und Unterrichtsmaterialien, inclusive Übungs-CD's. Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle der Krankenkassen als Präventionskurs zertifiziert. Die meisten Krankenkassen bezuschussen diese Kurse als Präventionsmaßnahme.

Kursleitung

Dr. Britta Köllermann, Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie, MBSR Lehrerin, Mitglied des MBSR Verbands Deutschland