



Stressbewältigung durch

# Achtsamkeit

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

- Jon Kabat Zinn

# MBSR

**Mindfulness-Based Stress Reduction** wurde 1979 an der Universitätsklinik von Massachusetts in Worcester/USA von Jon Kabat Zinn entwickelt. Die Wirksamkeit dieses Programms wurde wissenschaftlich erforscht und in etlichen Studien nachgewiesen. Es wird weltweit sowohl im Gesundheitswesen als auch in Unternehmen mit Erfolg eingesetzt.

## Kursziele



Schwerpunkt des MBSR Kursprogramm ist es, durch die Schulung der Achtsamkeit eine offene, urteilsfreie, annehmende Grundhaltung für sich zu entwickeln. Sie bekommen einen tieferen, vorurteilsfreien Zugang zu sich selbst. Durch die neu erworbene Bewusstheit und einer sich annehmenden Haltung, eröffnen sich neue Möglichkeiten des Denkens und Handelns. Sie können der Situation mit mehr Raum begegnen. Ihr Umgang mit stressauslösenden Reizen wird sich verändern – wird sich verbessern.

Stress ist ein Teil unseres Lebens. Wohldosiert kann Stress eine belebende Wirkung haben, überdosiert kann Stress der Gesundheit erheblich schaden. Anhaltender Druck sorgt für den Verlust der Wahrnehmung für die eigene Befindlichkeit des Körpers und dessen, was für den Körper wohltuend ist. Daraus resultieren gesundheitliche Beschwerden, die ebenfalls Stress auslösend wirken können.

Der Kurs wird Sie unterstützen, Ihre persönlichen und heilsamen Lösungen bezgl. der Stressthematik zu finden.

# Kursinhalte

Jeder Kursabend hat ein Schwerpunktthema wie z.B. Wahrnehmung und Bewertung. Durch systematische Anleitung erlernen Sie alltagsbegleitende Übungen zur Schulung der Achtsamkeit. Sie erlernen den Bodyscan, Meditation im Sitzen, bewusstes Gehen, achtsame Körperarbeit (Achtsamkeitsyoga), sowie die Praxis der Achtsamkeit im Alltag und Beruf. Sie erlernen Schritt für Schritt eine achtsame Haltung, mit der Sie Einfluss auf Ihre gesamte Lebensgestaltung nehmen können.

# Kursthemen

- Schulung der achtsamen, urteilsfreien Wahrnehmung
- Umgang mit Stress auslösenden Faktoren
- Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken
- Achtsame Kommunikation
- tieferes Verständnis für sich selbst und für andere
- Eigene Ressourcen wiederentdecken
- Selbstakzeptanz
- Mehr Bewusstheit entwickeln
- Neue Sichtweisen entwickeln
- Mehr Lebensfreude und Leichtigkeit

## Achtsamkeitstraining ist geeignet für Menschen mit:

- Depressionen
- Chronischen Schmerzerkrankungen
- Migräne
- Schlafstörungen
- Herz- Kreislauferkrankungen
- Umgang mit z.B Multipler Sklerose
- Interesse an einer achtsamen Lebensgestaltung

## Achtsamkeitstraining ist nicht geeignet für Menschen mit:

- akuten, schweren Depressionen
- akuter Suchterkrankung
- Schizophrenie
- Schwerer Lebenskrise
- Großer körperlicher Erschöpfung (z.b während einer Chemotherapie)

Ein Achtsamkeitstraining ist eine hilfreiche Methode, um besser mit körperlichen und psychischen Beschwerden umgehen zu lernen. Es ersetzt auf keinen Fall eine intensive medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung.

## Allgemeine Information

- Montag 18.00 - 20.30 Uhr
- Achtsamkeitstag: Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
- Teilnehmerzahl: 6 - 8 Personen

## Kursablauf

- Zu Beginn: anmelden für ein Vorgespräch (30 - 45min)
- 8 Termine, 1x wöchentlich für 2 ½ Stunden
- Achtsamkeitstag: Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
- Täglich 45 min selbständige Übungszeit

## Kosten

- 300.- Euro (inkl. Kurshandbuch und 3 Audioaufnahmen)
- 220.- Euro für Auszubildende, Studenten, Rentner und Arbeitssuchende

# Kursleitung

**Bettina Schomberg**

- Ergotherapeutin
- MBSR Lehrerin (Ausbildung am DFME, Doris Kirch, nach Jon Kabat Zinn)
- Achtsamkeits- und Stressbewältigungstrainerin, (Ausbildung am DFME, Doris Kirch)
- DBT-Skillstrainerin (Ausbildung AWT Berlin, Dr. Christian Stiglmayr)
- SI-Therapeutin

**Apenrader Straße 4**

**24939 Flensburg**

**Telefon: 0461 - 663 500 78**

**E-Mail: [info@ergotherapie-in-flensburg.de](mailto:info@ergotherapie-in-flensburg.de)**