Nächste Kurse von Sabine Saidi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Das klassische MBSR-8 Wochentraining nach Jon Kabat-Zinn beinhaltet 8 Termine zu 2,5 Stunden und einen Achtsamkeitstag von 6 Stunden. Vor dem Kurs findet ein Vorgespräch von ca. 30 Minuten statt, um Ihre individuelle Situation und Ihre Anliegen zu besprechen. Im Folgenden stelle ich Ihnen das Konzept sowie seine Inhalte vor:

«Mindfulness-Based Stress Reduction»(MBSR) lässt sich übersetzen als "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" und steht für eine moderne Anwendung der traditionsreichen Meditationspraxis im Kontext von Stressbewältigung und Gesundheitsfürsorge.

Begründer des Ansatzes ist Jon Kabat-Zinn, der das Trainingsprogramm an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts/USA entwickelte und erprobte.

MBSR gehört zu den achtsamkeitsbasierten Anwendungen in Medizin und Psychotherapie, die derzeit am intensivsten auf ihre Wirksamkeit untersucht werden. Zahlreiche Grundlagenstudien weisen die positiven körperlichen Wirkungen des MBSR-Trainings nach. Subjektiv erleben Meditierende mehr Lebensqualität, innere Freiheit, Leistungsfähigkeit sowie weniger Angst und Niedergeschlagenheit.

Achtsamkeit („Mindfulness“) stellt eine spezifische Form von Aufmerksamkeitslenkung auf den gegenwärtigen Moment dar, bei der verschiedene Objekte betrachtet werden: Der Atemvorgang und das Körperempfinden im Allgemeinen, Gedanken, Gefühle und weitere Sinneswahrnehmungen (z.B. das Hören).

Das eigene Erleben, wie es sich im Augenblick darstellt, wird dabei frei von Urteil oder Bewertung angenommen. Durch diese offene und akzeptierende Haltung kann ein tieferes Verständnis für uns selbst sowie unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionsmuster entstehen - und sich ein Freiraum für neue Handlungsmöglichkeiten auftun.

Gleichzeitig erlaubt uns die Schulung der Achtsamkeit, die Kostbarkeit und Einzigartigkeit des gegenwärtigen Momentes bewusst werden zu lassen –
unabhängig davon, ob wir gerade eine angenehme oder schwierige Erfahrung durchleben.

MBSR richtet sich an Menschen, die

- unter beruflichem oder privatem Alltagsstress leiden oder Stresssymptomen und Burnout vorbeugen möchten
- durch psychosomatische Beschwerden oder Schlaflosigkeit belastet sind
- mit akuten oder chronischen Erkrankungen leben und/ oder von chronischen Schmerzen betroffen sind
- Beeinträchtigungen durch Ängste erleben und
- einen aktiven Beitrag zur Erhaltung oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten
- bewusster leben möchten
- eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
- mit der Meditation eine Methode zur Selbsterfahrung und Selbsterforschung erlernen möchten
- erhöhte Selbstakzeptanz und Toleranz anderer erleben möchten

Inhalte des MBSR-Trainings:

Kernelemente des Programms sind Übungen zur Schulung der Achtsamkeit. Sie können unabhängig von Alter und körperlichem Zustand von allen Interessierten durchgeführt werden und umfassen:

- Angeleitete Übungen zur Körperwahrnehmung ("Body-Scan")
- Sanfte Körperarbeit in Bewegung (v.a. Yoga)
- Sitz- und Gehmeditation
- Informelle Achtsamkeitsmeditation: Achtsamkeit bei der

Verrichtung alltäglicher Handlungen im Alltag

Die Kosten für einen MBSR Kurs betragen 320,00 EUR inklusive des Kursmaterials.

Bei Fragen zu Kursinhalten oder individuellen Anliegen stehe ich Ihnen gerne unter 0171 228 2598 zur Verfügung.
Herzlichst, Sabine Saidi

Beginn: 21.10.2024 **Ende:** 16.12.2024
Uhrzeit: 19.00 - 21.30 Uhr

Adresse
Physiotherapiepraxis Frei-Beweglich
Wevelinghover Str. 84
41334 Nettetal