

# MBSR

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

### Kontakt

Petra Röll, Heilpraktikerin, MBSR-  
und Achtsamkeitslehrerin  
Sudetenstr. 15  
97450 Arnstein  
Tel.: 09363-99088  
E-Mail: [8samkeit@mail.de](mailto:8samkeit@mail.de)

## Worum geht's?

Stress hat viele Gesichter. Wir fühlen uns oft überfordert oder erschöpft, kommen nicht mehr zur Ruhe, machen uns Sorgen über Arbeit, Geld und Beziehungen, fühlen uns wie im Hamsterrad, grübeln über Vergangenes und blicken bekümmert in die Zukunft. Auch körperliche Beschwerden bereiten uns Stress. Die Gedanken drehen sich im Kreis, und es fällt uns schwer, klare Entscheidungen zu treffen.

Achtsamkeit befähigt uns, besser mit dem umzugehen, was im Leben auf uns zukommt und was uns aus dem Gleichgewicht bringt. Sie ist ein einfaches und wirksames Mittel, Stress in den verschiedenen Lebensbereichen zu vermindern und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Achtsamkeit kann uns helfen, aus der Grübelfalle herauszukommen, zufriedener zu werden, neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und diese auch in schwierigen Situationen und Lebensumständen zu bewahren. Dies wirkt sich auch positiv auf unser Umfeld aus, sei es in der Familie oder am Arbeitsplatz.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist ein Acht-Wochen-Programm, das von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Uniklinik von Massachusetts (USA) entwickelt wurde und im Englischen „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) genannt wird. Ursprünglich für chronische Schmerzpatienten entwickelt, wird das MBSR-Training inzwischen weltweit an Hunderten von Kliniken und Gesundheitszentren durchgeführt und zunehmend auch in Unternehmen wie SAP, BASF und Google.

## Was bringt's?

In zahlreichen klinischen Studien konnten positive Wirkungen des MBSR-Programms bei Stress bedingten Krankheiten nachgewiesen werden, z. B. bei Kopfschmerzen und Migräne, Schlafstörungen, Bluthochdruck, chronischen Schmerzzuständen, Magenproblemen, chronischer Erschöpfung und depressiven Verstimmungen. Auch als Methode der gesundheitlichen Prävention ist MBSR anerkannt.

Durch MBSR können Sie lernen,

- mehr Klarheit, Gelassenheit und Stabilität in herausfordernden Situationen zu haben
- gewohnte Denk- und Stressmuster zu erkennen, zu verstehen und zu verändern
- zur Linderung von körperlichen und geistigen Belastungen beizutragen
- mehr Vitalität, Kraft und Lebensfreude zu entwickeln
- Ihre Konzentrationsfähigkeit zu fördern
- freundlicher und geduldiger mit sich selbst zu sein

Das Training ersetzt keine medizinische Behandlung und ist keine Psychotherapie.

## Kursinhalte

Schwerpunkt des MBSR-Kurses ist die Schulung der Achtsamkeit durch:

- Angeleitete Übungen zur Körperwahrnehmung
- Einfache und sanfte Dehn- und Yogaübungen
- Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung
- Übungen für zu Hause und für den Alltag
- Informationen über Stress, Umgang mit Stress und schwierigen Lebensphasen
- Achtsame Kommunikation und Selbstakzeptanz

## Ablauf und Termine

Das 8-Wochen-Training beinhaltet

- 8 Termine mit ca. 2½ - 3 Std. einmal wöchentlich
- Einen Achtsamkeitstag mit ca. 6 Stunden
- Ein persönliches Vor- und Nachgespräch
- Kursmaterialien und 4 CDs mit Übungsanleitungen für das Training zuhause.

Im Herbst/Winter 2018/2019 finden 2 Kurse statt:

Tag	Kurs 1 (Beginn 18:00 Uhr)	Kurs 2 (Beginn 18:30 Uhr)
1	12.10.18	10.01.19
2	19.10.18	17.01.19
3	26.10.18	24.01.19
4	02.11.18	31.01.19
5	09.11.18	07.02.19
6	16.11.18	14.02.19
7	23.11.18	21.02.19
8	30.11.18	28.02.19
	Achtsamkeitstag (10:00-16:00 Uhr): 18.11.18	17.02.19

**Veranstaltungsort:** Arnstein, Unterfranken

**Kursgebühr:** 290 € (incl. Kursmaterialien und CDs)

**Kursleitung:** Petra Röhl, Heilpraktikerin, MBSR- und Achtsamkeitslehrerin, Mitglied im MBSR-MBCT-Verband

