



## Liebe InteressentInnen meines MBSR-Kurses!

Sie möchten etwas für Ihre innere Ruhe und persönliche Stressbewältigung tun? Ihnen wird im beruflichen und familiären Alltag alles manchmal zu viel und Sie möchten etwas für sich tun? Vielleicht ist ein MBSR Kurs für Sie das richtige. Herzlich willkommen!

Im Folgenden möchte ich Ihnen zu diesem Kurs noch einige Informationen rund um den Kurs und seine Rahmenbedingungen geben, damit Sie eine für sich passende Entscheidung treffen können.

- Ort:** Lebensraum, Brunnenstraße 34, 78050 VS-Villingen  
**Termine:** 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07., 24.07., 27.07. *Tag der Achtsamkeit* von 10:00h-15:00h, 31.07.  
**Zeit:** Mittwoch 19:00h-21:30h  
**Kosten:** Dieser Kurs ist ein Angebot im Rahmen anerkannter Gesundheitsfürsorge und Stressprävention und kann je nach Krankenkasse evtl. bezuschusst werden; die Kosten pro TeilnehmerIn betragen 320€.
- TeilnehmerInnen:** Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist auf 6 begrenzt und die Anmeldung ist verbindlich.
- Anmeldung:** bitte Kontakt über Mail: [a.hermesmeyer@web.de](mailto:a.hermesmeyer@web.de); wir machen dann einen Gesprächstermin aus.

Ein Vorgespräch ist obligatorisch, damit Sie schon im Vorfeld die Möglichkeit haben, alle Fragen rund um den Kurs mit mir zu besprechen.

**Was sonst noch?** Bitte immer bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Sie können sich vor Ort umziehen.

Die unterschiedlichen Kursteile bauen aufeinander auf; daher ist es wichtig, dass Sie möglichst an allen Kursabschnitten teilnehmen. Wenn Sie dennoch einmal verhindert sind, melden Sie sich bitte bei mir, am besten per Mail, damit wir die Aufgaben für den nächsten Kurs absprechen können. Sie bekommen ein Teilnehmerhandbuch mit allen wichtigen Informationen und CDs/Link zum Download für das Üben zu Hause.

**Und:** Zögern Sie nicht, sich bei Fragen jederzeit an mich zu wenden.

## Was ist MBSR?



**MBSR** wurde vor mehr als 30 Jahren in den USA von den Professoren John Kabat-Zinn und dem Arzt Dr. Saki Santorelli als klinisches Stressbewältigungsprogramm in Massachusettes, USA, entwickelt. MBSR heißt: **mindfulness-based stress reduction**, also Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Das Konzept der Achtsamkeit hat seine jahrtausendalte Wurzeln im Buddhismus und in der christlichen Tradition in der spirituellen Kontemplation. In unserem Kurs geht es aber nicht um religiöse oder spirituelle Inhalte, sondern um Achtsamkeit als ein wissenschaftlich erforschtes und begründetes Programm zur Bewältigung von Stress und Erkrankungen.

MBSR richtet sich an Menschen, die Stress, Belastungen, Schmerzen und Erschöpfung erleben, darunter leiden und etwas für sich tun wollen. Es ist eine auch von den Krankenkassen anerkannte Methode zur Stressbewältigung. Aber Achtung: Mit Wellness oder reinem Entspannungstraining hat es nicht viel zu tun.

In diesem Kurs wird die Erfahrung und das Üben mit unserer Achtsamkeit im Mittelpunkt stehen, daher ein paar Worte dazu vorneweg.

## Achtsamkeit – Was ist das?

Wir alle können achtsam sein. Achtsamkeit ist unsere Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment zu erleben. Achtsam sein heißt, bewusst und absichtsvoll den gegenwärtigen Augenblick wahr zu nehmen. Achtsamkeit heißt, unsere Eindrücke auf der Ebene der Gedanken, der Gefühle und des Körpers aufmerksam, liebevoll und freundlich wahrzunehmen, möglichst ohne zu urteilen.

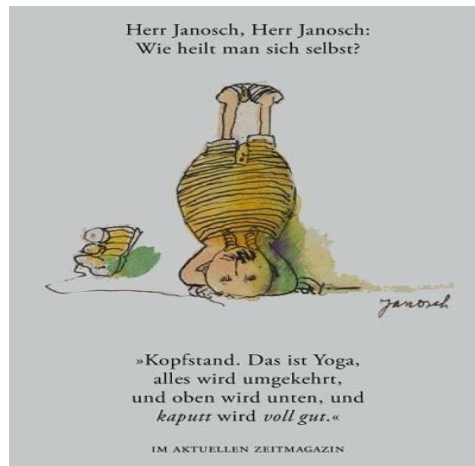
Und das ist einerseits ganz leicht, weil es eine uns innewohnende Fähigkeit ist, und kann andererseits ganz schön schwer sein, weil wir in Gedanken ständig unterwegs und mit Vergangenheit und Zukunft und mit Urteilen beschäftigt sind.

In der Meditation üben wir den achtsamen Umgang mit unserem Geist. Daran ist nichts mystisches oder gar esoterisches, sondern wir erforschen den momentanen Zustand unseres Geistes und aller Empfindungen im gegenwärtigen Moment. Das ist wichtig, weil wir nur in der Gegenwart wirklich, d.h. körperlich leben, wachsen und die Dinge ändern können.

## Was machen wir in dem Kurs?

Wir werden intensive Übungen im Kurs machen, Atemmeditation, Achtsamkeitsyoga und eine besondere Form der Körpermeditation, den Body Scan. Durch all diese Übungen trainieren wir die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu sein und wir lernen unsere ureigenen Stressmuster besser kennen.

Außerdem wird es gegen Ende des Kurses einen 'Tag der Achtsamkeit' geben, bei dem wir uns im Schweigen begegnen.



### Was wird von Ihnen erwartet?

Um eine Wirkung zu spüren, sollten Sie regelmäßig üben. So wie im Sport die Muskulatur trainiert werden muß, wird durch MBSR der Geist trainiert.

Das heißt, daß Sie möglichst täglich dafür etwa 45 Minuten einplanen sollten. Schaffen Sie sich dafür einen guten Ort, an dem Sie sich wohl fühlen und an dem Sie ungestört sind. Dann fällt es leichter, aus der täglichen Routine auszusteigen und etwas Neues zu beginnen.

Machen Sie sich bewusst, dass dies eine kostbare Zeit ist, Ihre Zeit, die Ihnen helfen kann, zu einem anderen und erfüllteren Leben zu finden.

### Achtsamkeit- warum?

Ich möchte hier einen der wichtigsten Erforscher der Achtsamkeit, Jon Kabat-Zinn, zitieren:

“Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit, sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns bewußt, daß unser Leben als einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern. 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.”

In diesem Sinn lade ich Sie ganz herzlich ein, sich in unserer Gruppe mit anderen interessierten Menschen auf etwas Neues einzulassen und eine Entdeckungsreise zu machen, die zur eigenen Weiterentwicklung und vielleicht Heilung beiträgt und deren eigentlicher Wegweiser das Leben selbst ist.