



Stressbewältigung – Achtsamkeit - Meditation

M B S R
im **LEBENSRAUM**
Brunnenstr.34 VS-Villingen

Ariane Will
Lantwattenstr.4
78050 VS-Villingen
07721-25685
ariane.will@gmx.de

Informationen zum MBSR-Kurs

Sie interessieren für einem MBSR Kurs bei mir. Dafür herzlichen Dank!
Im Vorfeld möchte ich Ihnen zu diesem Kurs einige Informationen geben.

Der Kurs findet im LEBENSRAUM in der Brunnenstr. 34 in Villingen statt.

Termine immer Donnerstag, 26.10., 02.11.,16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.2023
jeweils von 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr (insgesamt acht Termine).

Der Kurs kostet incl. Übungs-CDs oder mp3 und Teilnehmerhandbuch 350,00 €.

Der `Tag der Achtsamkeit`, zur Vertiefung der praktischen Inhalte,
findet am Samstag, den 16.12.2023 von 10 bis 16 Uhr statt.

Was genau ist MBSR?

MBSR wurde vor mehr als 30 Jahren in den USA von den Professoren John Kabat-Zinn und Saki Santorelli als klinisches Stressbewältigungsprogramm entwickelt.

MBSR steht für *mindfulness-based stress reduction*, ins Deutsche übersetzt heißt das
Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Das Konzept der Achtsamkeit kommt ursprünglich aus dem Buddhismus.

Bei MBSR geht es aber nicht um religiöse oder spirituelle Inhalte.

Ich vermittele Achtsamkeit als wissenschaftlich erforschtes und begründetes Programm.

Hauptsächlich richtete sich MBSR an Menschen, die Belastungen, Stress und Erschöpfung erleben und darunter leiden. Aber auch bei Menschen mit chronischen Schmerzen und langwierigen Erkrankungen kann MBSR positiv wirken.

MBSR ist darüber hinaus eine gute Methode zur Prävention und Gesundheitsfürsorge.

Mit Wellness oder reinem Entspannungstraining sollte MBSR nicht verwechselt werden.

Was erwartet Sie in diesem Kurs?

Die Kernübungen von MBSR sind Atemmeditation, Achtsamkeits-Yoga und eine besondere Körpermeditation, der sogenannte Body-Scan. Diese werden durch Selbstbeobachtung und achtsame ausgeführte Alltagsaktivitäten ergänzt. Durch diese Kombination von Übungen wird die Fähigkeit trainiert, unabgelenkt im Hier und Jetzt zu verweilen.

Dies hilft, Stressprozesse zu erkennen, Körpersignale als Stress- und Stimmungsbarometer wahrzunehmen, eingefahrene Reaktionsmuster zu überprüfen und gegebenenfalls zu verändern und mit einer bewussten inneren Haltung Stresssituationen positiv zu begegnen.

Was erwartet der Kurs von Ihnen?

Um dies zu erreichen bedarf es allerdings eines regelmäßigen Trainings.

So wie im Sport die Muskulatur wird durch die Methode des MBSR der Geist trainiert.

Die Dauer des Programms über acht Abende und einen Übungstag hat mit den im Menschen stattfindenden neurologischen Prozessen zu tun und ist an ihnen orientiert.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass es rund drei Monate kontinuierlichen Trainings bedarf, bis neue Gewohnheitsmuster angelegt sind.

Das heißt konkret, dass Sie auch außerhalb der Kurszeiten, möglichst täglich, die gelernten Übungen anwenden sollten. Das Training auf der Yogamatte oder dem Meditationskissen zuhause bildet, wenn man ein schönes Bild gebrauchen möchte, neue `Achtsamkeits-verknüpfungen´ im Gehirn und befähigt Sie mit der Zeit dazu, bei alltäglichen Problemen in ein gelasseneres Gewahrsein zu gelangen und damit einen neuen Blick auf die Situation zu bekommen, auf sich selbst und das, was Sie wirklich wollen

Es wäre also nützlich, wenn Sie sich schon vor Beginn des Kurses überlegen würden, zu welchen Zeiten am Tag für Sie das Üben am sinnvollsten ist.

Sie sollten dafür ca. 45 Minuten täglich einplanen. Wichtig ist hierfür ein geeigneter, also ruhiger und ungestörter Platz.

Die Erfahrung zeigt, dass es anfangs etwas Überwindung kostet, eine tägliche Übungspraxis durchzuführen.

Machen Sie sich deshalb bewusst, dass dies eine kostbare Zeit ist, die Ihnen helfen kann, mit Ihren Stresssituationen besser umzugehen, diese vielleicht sogar ganz zu beseitigen.

Was sonst noch wichtig ist

Bei Fragen können Sie sich jederzeit an mich wenden.

Sie sollten beim Kurs warme und bequeme Kleidung tragen, vor allen Dingen auch warme Socken.

Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie möglichst an allen Kurseinheiten teilnehmen können, da das Programm aufeinander aufbaut. Sollten Sie dennoch einmal verhindert sein, rufen Sie mich bitte an, dann können wir die Übungspraxis für die nächste Woche absprechen.

Sie bekommen ein Teilnehmerhandbuch und CDs (oder mp 3) mit den Anleitungen für den Body-Scan, die Yogaübungen und die Meditation. Sie erhalten freien Zugang zu allen Praxisübungen auf meiner Website. Nach dem Kurs gibt es immer wieder Angebote für einen Übungsabend.