

Der MBSR-Kurs

wird in der Regel als 8-wöchiger Kurs angeboten und umfasst

- 1 x pro Woche 2,5 h Unterricht
- 1 Tag der Achtsamkeit, ca. 6 Stunden an einem Samstag
- selbstständiges Üben zuhause
- ein individuelles Vorgespräch und ein Nachgespräch
- 3 CDs mit Übungsanleitungen und ein Teilnehmerhandbuch

Kursinhalte

Erlern werden die drei Grundübungen

- achtsame Körperwahrnehmung - body-scan
- sanftes Yoga
- Sitzmeditation

Die Übungserfahrungen werden in der Gruppe besprochen.

Weitere Kursinhalte sind Stresstheorie und Umgang mit Stress, schwierigen Gedanken und Emotionen, achtsame Kommunikation, Schulung der Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung im Alltag.

Kursleitung

Ariane Will

- geb. 1958
- verheiratet, Mutter von 5 Kindern
- staatlich anerkannte Erzieherin
- Fachwirtin im Sozialwesen
- Stellv. Leiterin einer Kindertagesstätte
- Fortbildungen in Kommunikation und Führung
- Übungsleiterin PMR
- Seit 1994 Meditationserfahrung als praktizierende Buddhistin und Schülerin von Tenga Rinpoche
- Ausbildung zur MBSR-Kursleiterin beim Institut für Achtsamkeit - Linda Lehrhaupt
- Mitglied im mbsr-mbct Verband

Nähere Informationen

zu Kursterminen und Kosten

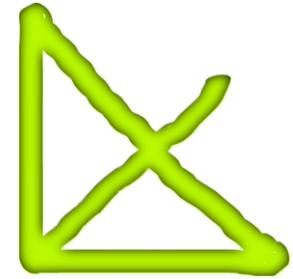
Ariane Will

Tel.: 07721-25685

Mail: ariane.will@gmx.de

www.mbsr-villingen-schwenningen.de

Kurse in der
Brunnenstr. 34
78050 Villingen-Schwenningen



M B S R
im **LEBENSRAUM**
Villingen-Schwenningen

STRESSBEWÄLTIGUNG

durch

ACHTSAMKEIT

Ariane Will

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN



Was ist MBSR?

Mindfulness Based Stress Reduction

Ist ein wissenschaftlich fundiertes Stressbewältigungs-Programm. Es wurde vor über 25 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt. Das Programm basiert auf der Erkenntnis, dass Achtsamkeit eine einfache und sehr wirksame Methode ist, um Stress und die damit auftretenden Belastungen frühzeitig zu erkennen, abzubauen und das Wohlbefinden und die Gesundheit zu fördern.



Achtsamkeit

bedeutet, ganz im gegenwärtigen Moment anzukommen und wahrzunehmen, was gerade geschieht. Sie ist verbunden mit einer akzeptierenden und freundlichen Haltung, die frei von Beurteilungen und Bewertungen ist.



Hilfe bei

- fordernden/belastenden, persönlichen, familiären und beruflichen Lebensumständen
- Stress und Erschöpfung
- innerer Unruhe, Konzentrationsschwäche und Schlaflosigkeit
- akuten und chronischen gesundheitlichen Beschwerden
- Schmerzen, psychosomatischen Beschwerden und Burnout-Syndrom

Hilfe für

- Menschen,
- die bewusster und selbstverantwortlicher leben wollen
 - die eine Methode zur Selbsterfahrung und – erforschung suchen
 - die an Gesundheitsfürsorge und Prävention interessiert sind
 - die generell an einem Achtsamkeitstraining interessiert sind und Meditation erlernen wollen



Wirkung

- Es gibt zahlreiche Studien, die eine positive Wirkung von MBSR nachweisen.
- Viele Kursteilnehmer/innen erfahren
- eine gesteigerte Fähigkeit, mit stressauslösenden Situationen umgehen zu können
 - eine klare, bessere Wahrnehmung von Stresssituationen und ihren Auslösern
 - eine verbesserte Fähigkeit die Reaktion auf Stressauslöser positiv zu beeinflussen
 - verminderte körperliche und psychische Krankheitssymptome
 - eine Stärkung des Immunsystems
 - wachsendes Vertrauen in sich selbst und mehr Selbst-Akzeptanz
 - mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude

