

MBSR

... steht für Mindfulness Based Stress Reduction, übersetzt: **Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion**. Das 8-wöchige MBSR-Training, das 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn an der medizinischen Fakultät der University of Massachusetts/USA entwickelt wurde, gilt heute als eines der besterforschten Programme zur Stressbewältigung. MBSR verbindet aktuelle Erkenntnisse aus Medizin, Psychologie und Stressforschung mit dem jahrtausendealten Wissen um die positive Wirkung von Yoga und Meditation.

Dieser Kurs ist eine Einladung an Menschen,

- die unter stressbedingten Symptomen leiden und aktiv ihre Gesundheit fördern wollen.
- die eine wirkungsvolle Unterstützung suchen, um mit Herausforderungen und Lebenskrisen bewusst, mitfühlend und lebensbejahend umzugehen.
- die ihre persönlichen Stressmuster erkennen und in eine heilsame Richtung wandeln wollen.
- die in der Erfahrung mit körperlichen Erkrankungen und Schmerzen nach mehr Lebensqualität suchen.
- die mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert sind (z. B. Verlust nahestehender Menschen, eigene lebensverkürzende Krankheit) und damit Frieden schließen wollen.
- die auf die Höhen und Tiefen in Alltag, Beruf und Beziehungen kreativ und mit Lebensfreude antworten wollen.



Kursleitung

Karen Scholz Gesundheitspraktikerin
zertifizierte MBSR-Lehrerin

Hintergrund

- Psychologie (Universität Bremen)
- Visuelle Kommunikation, Diplom (HFBK Hamburg)
- **Ausbildungen**
Atemlehrerin (Arbeit mit dem verbundenen Atem)
Systemische Aufstellungsarbeit und Bewegungen der Seele • Tao im Familienstellen • MBSR-Lehrerin
Mediatorin • ehrenamtliche Sterbebegleiterin
- eigene Meditations- und Yoga-Praxis seit 1999
- Selbständig als Gesundheitspraktikerin in der Einzel- und Gruppenarbeit seit 2004



Kontakt / Anmeldung

Karen Scholz
Tannenweg 9, 49152 Bad Essen
Telefon 05472 | 979 99 53
Mobil 0170 | 2 329 329
willkommen@wolkeundwind.de
www.wolkeundwind.de

© Gestaltung + Foto: Karen Scholz | Klimaneutral gedruckt auf Recycling-Papier und mit Druckfarben auf Pflanzenölbasis bei dieUmweltdruckerei



*Dem Leben mit Achtsamkeit
begegnen und Stress reduzieren*

MBSR-Kurse

Mitglied im Berufsverband der
Gesundheitspraktikerinnen (BfG)
in der Deutschen Gesellschaft
für Alternative Medizin (DGAM)

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Karen Scholz  Gesundheitspraktikerin

Achtsamkeit

... ist die in jedem von uns angelegte Fähigkeit, dem Leben in seiner ganzen Fülle präsent und annehmend zu begegnen – unabhängig davon, was der gegenwärtige Augenblick für uns bereit hält. Indem wir immer wieder innehalten und die Realität bewusst und ohne zu werten wahrnehmen, entsteht ein Raum von Freiheit. Dieser ermöglicht es uns überhaupt erst zu erkennen, wo und wie wir automatisch reagieren. Eine Voraussetzung dafür, uns für eine angemessene Antwort zu entscheiden.

Um nicht nur in Momenten des Glücks ganz wach und bewusst zu sein, sondern auch in denen des Schmerzes, der Wut oder der Trauer, braucht unsere Achtsamkeit eine stabile Basis.

Diese Grundlage zu schaffen, ist das Ziel des MBSR-Kursprogramms. Es weckt unsere Bereitschaft, uns der »ganzen Katastrophe des Lebens« (Jon Kabat-Zinn) zu stellen und zu lernen, Lebendigkeit und Verbundenheit unabhängig von äußeren Umständen zu erfahren.

Kursinhalt

Schritt für Schritt machen wir uns mit der Haltung und Praxis der Achtsamkeit vertraut. Wir beginnen damit, Innezuhalten und über unseren Körper Verbindung zum gegenwärtigen Moment aufzunehmen, um später unsere Aufmerksamkeit auch Gedanken, Emotionen und Handlungsimpulsen zuzuwenden. Nach und nach lernen wir allen auftauchenden Erfahrungen forschend-interessiert, akzeptierend und mitfühlend zu begegnen und eine freundschaftliche Beziehung zu uns selbst aufzubauen.

Angeleitete Achtsamkeitsübungen und Meditationen sowie einfaches Yoga bilden den formalen Kern der Achtsamkeitspraxis. Weitere Schwerpunkte sind eine sorgfältige Reflexion der gemachten Erfahrungen, sowie die Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag. Dies befähigt uns dazu, gewohnheitsmäßige Denk- und Verhaltensmuster eher zu erkennen und uns bewusst für neue Handlungsspielräume zu öffnen.

Die einzelnen Termine bauen aufeinander auf und behandeln Themen, die das Spektrum von Achtsamkeit und Stress näher beleuchten, u. a. Wahrnehmung | Erfahrungen mit Grenzen | Kommunikation | Umgang mit schwierigen Gedanken, Emotionen und körperlichem Schmerz | Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge.

Erforschte Wirkungen von MBSR

- zunehmende Entspannungsfähigkeit
- Verminderung stressbedingter Beschwerden
- verbesserte Lebensqualität auch bei Krankheit und Schmerzen / Schmerzlinderung
- größere Gelassenheit und Flexibilität
- achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen
- mehr Lebensfreude, Lebendigkeit und Vertrauen

Kursformate

- **8-Wochen-MBSR-Kurs** – 8 Kurseinheiten je 2,5 Std. wöchentlich abends oder vormittags und ein Achtsamkeitstag von 10:30 bis 17:30 Uhr
- **MBSR-Intensiv-Kurs** 5 Tage von 10:30 bis 17:00 Uhr, samstags oder sonntags, innerhalb von 6 Wochen
- **MBSR-Kompakt-Seminar** – 9 Einheiten à 2,5 Std. an 6 aufeinander folgenden Tagen
- **Grundlagenseminar** »Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion am Arbeitsplatz« – 8 Einheiten à 90 Min. an 2 Tagen – auch als Inhouse-Angebot möglich
- + jeweils ausführliches Handbuch und Audio-Dateien

Voraussetzung zur Teilnahme ist die Bereitschaft zwischen den einzelnen Kursterminen eigenständig zu üben, sowie ein kostenloses, unverbindliches Vorgespräch mit der Kursleiterin.

Aktuelle Angebote und Termine finden Sie auf meiner Website: www.wolkeundwind.de/mbsr-kurse/

*Ein MBSR-Kurs kann eine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung unterstützen, ersetzt diese jedoch nicht. Menschen mit körperlichen Einschränkungen sind ausdrücklich willkommen. Der Seminarort **wolke+wind** ist weitgehend barrierefrei.*

»Achtsamkeit ist eine Beschützerin – sie beschützt uns davor: verloren zu gehen in Vergangenheit oder Zukunft; unbesonnen zu reagieren; uns selbst unglücklich zu machen; das Leben zu verpassen oder zu verschlafen.« Sylvia Kolk