

Stand: 10. Januar 2024

MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Ein 8-Wochenkurs zur Entwicklung von Gelassenheit und innerer Stärke
mit Zuschuss der Krankenkassen

Online-Kurs 1: Montags, vom 15.01.24 bis 11.03.2024

Beginn: 18:30 Uhr, Dauer: 2,5 - 3 h, **Kurspause:** 19.02.24

Tag der Achtsamkeit: Samstag, der 02.03.2024 von 11:00 bis 17:00 Uhr

Infoveranstaltung mit kostenloser Probestunde (120 Minuten): Mo, 08.01.24, 18:30 Uhr

Online-Kurs 2: Freitags, vom 19.01.24 bis 15.03.2024

Beginn: 10:00 Uhr, Dauer: 2,5 - 3 h, **Kurspause:** 16.02.24

Tag der Achtsamkeit: Samstag, der 02.03.2024 von 11:00 bis 17:00 Uhr

Infoveranstaltung mit kostenloser Probestunde (120 Minuten): Mo, 08.01.24, 18:30 Uhr

Ort: Online via Zoom (es gelten die Datenschutzbestimmungen von Zoom)

Kursgebühr: 340€ (300€ für Geringverdiener)

Eine anteilige **Kostenübernahme als Präventionskurs** durch die Krankenkasse ist möglich.

Dieser Kurs bietet sich an für Menschen

- mit beruflichem oder privatem Stress,
- mit akuten oder chronischen Krankheiten,
- die unter Ängsten oder Depressionen leiden,
- die sich aktiv um ihre Gesundheit kümmern wollen,
- die ganz allgemein achtsamer leben oder sich selbst besser kennenlernen wollen.

MBSR bietet keinen Ersatz für eine Psychotherapie! Sie kann aber eine hilfreiche Ergänzung sein. Wenn Du Dich bereits in Therapie befindest, sprich bitte mit Deinem Therapeuten, ob der Kurs zum jetzigen Zeitpunkt geeignet ist. Bei **schweren psychischen Erkrankungen** ist die **Teilnahme an einem Online-Kurs nicht möglich.**

In dem hier angebotenen 8-Wochen-Kurs **üben wir an sechs Tagen in der Woche rund 60 Minuten** zuhause und **einmal wöchentlich in der Gruppe.** **Das eigenständige Üben ist ein elementarer Bestandteil des Kurses.** In der Kursgebühr enthalten sind umfangreiches Kursmaterial und Audio-Dateien für das Üben zuhause. Zudem findet ein gemeinsamer Tag der Achtsamkeit im Schweigen statt und ich stehe auch zwischen den Sitzungen für Gespräche zur Verfügung.

Wenn Du Dich für das Angebot interessierst, bist Du herzlich eingeladen an einer **kostenlosen Infoveranstaltung** teilzunehmen (live oder terminunabhängig als Aufzeichnung: <https://youtu.be/j6OIPiysStc>) . Solltest Du Dich danach für den Kurs entscheiden, findet ein persönliches Vorgespräch statt.

Jennifer Kreim
Lehrerin für MBSR
Psychologin (M.Sc.)

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Seeheim-Jugendheim
www.happybeing.de
mail@happybeing.de

Stand: 10. Januar 2024

Nachdem er in Indien tiefgreifende Erfahrungen mit Achtsamkeit erleben durfte, entwickelte der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn 1979 ein Programm, welches für jeden einfach zugänglich und frei von religiösen Inhalten sein sollte. Somit war die Mindfulness-Based Stress Reduction - kurz MBSR - geboren.

Ursprünglich entwickelte Kabat-Zinn das Programm um Menschen mit chronischen Schmerzen ein besseres Leben zu ermöglichen, doch wurde schnell deutlich, dass Achtsamkeit auch in anderen Kontexten die Lebensqualität verbessern kann. Heute weiß man, dank umfassender Forschung, dass MBSR bei einer Vielzahl von körperlichen und psychischen Beschwerden hilfreich ist.

Auch im Alltag können wir durch eine achtsame Haltung Ruhe und Gelassenheit finden und positive Effekte auf das körperliche Wohlbefinden erleben. Deutliche Veränderungen können sich bereits durch den 8-Wochen-Kurs zeigen. So ist heute wissenschaftlich gut belegt, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis beispielsweise zu folgenden Effekten führen kann:

- Verbesserung des Immunsystems
- Positive Effekte auf Depression und Angsterkrankungen
- Globale Erhöhung des psychischen Wohlbefindens
- Erhöhung der psychischen Widerstandskraft (Resilienz)

Wie Jon Kabat-Zinn es in „Gesund durch Meditation“ beschreibt: Wir widmen uns der ganzen Katastrophe des Lebens mit allem was dazu gehört. Denn im Leben geht es auf und nieder, so wie die Wellen des Ozeans. Und wie heißt es so schön? „Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber Du kannst lernen zu surfen.“

Während des Kurses wird Achtsamkeit, also eine besondere Form der Aufmerksamkeit, eingeübt. Es geht dabei nicht darum, irgendwo hinzugelangen, sondern mit dem zu sein, was bereits da ist. So kann es z.B. sein, dass Unangenehmes mit mehr Akzeptanz und Gelassenheit oder Angenehmes intensiver erlebt wird. Die Einübung dieser Geisteshaltung geschieht auf unterschiedlichen Wegen. Die Kurselemente sind

- geführte Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen, Liegen und Gehen,
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit im Alltag,
- Hilfen für den Umgang mit Stress, Schmerzen und schwierigen Gefühlen,
- achtsame Kommunikation und
- sanfte Hatha-Yoga-Übungen.

Bei weiteren Fragen melde Dich gerne bei mir. Alles Liebe und bis bald!

Jennifer

Jennifer Kreim
Lehrerin für MBSR
Psychologin (M.Sc.)