

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Stress wirkungsvoll begegnen mit dem Programm nach Jon Kabat-Zinn

"Stressbewältigung durch Achtsamkeit" - als MBSR "Mindfulness Based Stress Reduction" bekannt - ist ein wirkungsvolles achtwöchiges Programm. Entwickelt von Prof. Jon Kabat-Zinn am Medical Center der Universität Massachussetts, wird es seit 35 Jahren weltweit in Kliniken und im Gesundheitswesen, in Bildungseinrichtungen, im Sport, in Organisationen und in der freien Wirtschaft angewendet.

Mit Achtsamkeit ist das Kultivieren von nicht wertender Bewusstheit gemeint - dies führt zu einer klaren Wahrnehmung der Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen. Der Geist beruhigt sich. Dies ermöglicht ein Handeln im Einklang mit seinen Bedürfnissen, Zielen und Werten. Wir gelangen aus dem "Autopilot" und erkennen die Muster, die Stress und Leiden verursachen. "Der Zweck besteht darin, einen neuen Umgang mit den Stürmen des Lebens zu lernen." (Jon Kabat-Zinn in "Gesund durch Meditation")

Das Programm

Teilnehmer des MBSR-Programms treffen sich einmal pro Woche für 2,5 Stunden. Dazu findet ein „Ein Tag der Achtsamkeit“ statt (von 10 - 16 Uhr).

Mithilfe von Körperreisen (Body Scan), Sitz-, Ess- und Gehmeditation, sowie achtsamen Körperübungen lernen die TeilnehmerInnen neue Wege kennen, um Schwierigkeiten, Schmerzen oder dem Leben allgemein auf eine andere und heilende Art und Weise zu begegnen.

Die Teilnehmer erfahren zudem im Kurs, wie wir auf Stress reagieren und wie wir unserer "Sorgenmaschine im Kopf" anders begegnen können.

Sie lernen Achtsamkeit als eine Lebensweise kennen, die zur Verbesserung des Wohlbefindens und Gesundheit beiträgt.

Ein Schwerpunkt ist die Integration in den Alltag.

Wirksamkeit von MBSR

Forschungen zeigen die gute Wirksamkeit bei Schmerzen und vielen chronischen Erkrankungen auf: Die Praxis der Achtsamkeit heilt nachweislich. Dank bildgebender Verfahren (MRT) werden die positiven Wirkungen von MBSR und anderer achtsamkeitsbasierter Interventionen / Therapien immer besser verstanden. Achtsamkeit (vor allem auch das Programm MBSR) wirkt u.a. bei Burnout, Angststörungen, als Rückfallprophylaxe bei Depression, Schmerzen, Chronischen Erkrankungen, Schmerzen etc.

Der Kurs eignet sich für alle Menschen, die

- Sich beruflich/privat gestresst fühlen
- mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Leben erfahren wollen
- unter akuten oder chronischen Krankheiten oder
- chronischen Schmerzen leiden
- unter psychosomatischen Beschwerden leiden
- Beeinträchtigungen durch Ängste oder Depressionen erleben
- an Schlafstörungen, Antriebslosigkeit oder Verstimmungen leiden

- einfach etwas für ihre persönliche Entwicklung tun wollen

Das Programm hilft allen Menschen, die an einer Veränderung ihrer Situation arbeiten wollen und aktiv mitwirken wollen, um ihre Gesundheit wiederzugewinnen, zu erhalten oder die eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen oder therapeutischen Behandlung jeder Art suchen. Auch Personen, die einfach bewusster leben und eine wirksame Methode zur Selbsterforschung suchen oder mehr Leichtigkeit in ihr Leben integrieren möchten, finden hier Unterstützung. Im MBSR-Kurs werden Methoden zur Selbsthilfe vermittelt. Er ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Im Vorfeld einer Teilnahme findet jeweils ein Gespräch mit der Kursleitung statt. (20-30 Min). Daher bitte ich um eine frühzeitige Anmeldung.

Inhalte des MBSR-Kurses

- 28 Kurseinheiten (acht Kursabende à 2,5 Std.) und 1 Achtsamkeitstag
- Meditationen im Sitzen und in Bewegung
- Körperreisen (Body Scan)
- Dehn- und Körperübungen
- Achtsame Kommunikation
- Erfahrungsaustausch mit anderen in einer festen Gruppe
- Unterstützung für das Üben zuhause
- Übungsmaterial (CDs, Begleitmaterial)
- Tipps und Übungen für den Alltag
- Literaturhinweise etc.
- Nachgespräch (fakultativ)

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs richtet sich auch für Personen, die ihre Meditationspraxis auffrischen/vertiefen wollen. Alle Übungen können auch von Personen mit körperlicher Beeinträchtigung und unabhängig vom Alter ausgeführt werden.

Wenn Sie die Praxis an einem Tag etwas kennenlernen möchten, biete ich regelmässig Einführungstage in Achtsamkeit an sowie Informationsveranstaltungen an.

AKTUELLES ANGEBOT

Informationsveranstaltung & workshop

Donnerstag, 30. März 2017 von 19:30 – 20:45

Kosten: Fr. 25.- (bar zu bezahlen; Anmeldung erwünscht, aber kein „Muss“)

MBSR-Kurse jeweils am Donnerstag im swiss therapieteam

Morgenkurs von 9:00 – 11:30

Abendkurs von 19:00 – 21:30

27. April – 29. Juni 2017

Achtsamkeitstag am Sa, 10. Juni 2017

Nächster Kurs vorr. ab 17. August (Daten folgen)

Kosten Fr. 680.- bis Fr. 780.-

(Selbsteinschätzung / je nach Einkommen gering oder mittel/hoch oder den finanziellen Möglichkeiten; bitte sprechen Sie mich allenfalls an.)

Der **Achtsamkeitstag** kann auch von ehemaligen MBSR-Teilnehmern oder Menschen mit Meditationserfahrung besucht werden (Kosten Fr. 150.- für Externe)

Ort: Kursraum swiss therapieteam

Kursleitung Lioba **Schneemann**, zertifizierte MBSR-Lehrerin, Entspannungscoach, EMfit anerkannt

Anmeldungen unter lioba.schneemann@stteam.ch oder 078 759 21 97 oder direkt bei swiss therapieteam, Tel. 061 923 37 77.

Weitere Informationen und Konditionen finden Sie auch auf www.schneemann-entspannt.ch (**homepage von Lioba Schneemann**)