

Wer ...

- interessiert ist an einer gesundheitsfördernden Lebensführung
- sich selbst gegenüber freundlicher und liebevoller sein möchte
- sich mehr Entspannung und Gelassenheit wünscht
- einen neuen Umgang mit persönlichen oder beruflichen Herausforderungen entwickeln möchte
- Wege sucht, Stress-Situationen effektiver zu bewältigen und stressbedingten Erkrankungen (z.B. Burnout, Schlafproblemen...) vorzubeugen.....

ist herzlich eingeladen, an einem Informationsabend (s. Infozettel) oder im persönlichen Gespräch mehr über den MBSR-8-Wochen-Kurs zu erfahren.

Teilnehmende eines MBSR-Kurses benötigen keinerlei Vorkenntnisse oder Vorerfahrungen (z.B. mit Meditation).

Eine wichtige Voraussetzung zur Teilnahme ist die Bereitschaft, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und sich auf die tägliche Übungspraxis einzulassen.

Ulla Latif



MBSR-Kursleiterin

Lehrerin an einer Förderschule

Teilnahme an Ausbildung zur
Ermutigungstrainerin und Encouraging-Pädagogin
(Rudolf Dreikurs Institut)
Weiterbildung in Aggressionsberatung
(Odenwald-Institut)

Teilnahme an „Einführung in die
Sterbebegleitung“
Intensive Selbsterfahrung durch Seminare und
Weiterbildung ..

Kontakt-Information-Anmeldung:

Ulla Latif



0611-8905552
0177-3724324



info@achtsamkeit-wiesbaden.de

www.achtsamkeit-wiesbaden.de

Achtsamer leben mit MBSR*

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit



„Man kann die Wellen nicht aufhalten,
aber man kann lernen, sie zu reiten.“

(Swami Satchidananda)

*Mindfulness-Based Stress Reduction

Achtsamkeit

Achtsamkeit bezeichnet nach Jon Kabat-Zinn eine besondere Art und Weise, aufmerksam und mit dem Leben verbunden zu sein:

Bewusst und mit wachem Geist und ganzem Herzen, im **Hier und Jetzt** und mit einer **offenen, nicht-bewertenden Haltung** sich selbst und dem Leben gegenüber.

Die Schulung der Achtsamkeit führt dazu,

- die eigene Person (Körper, Gedanken, Gefühle, individuelle Muster, Verhalten...) besser, d.h. klarer und direkter wahrzunehmen.
- mehr Mitgefühl und Selbstmitgefühl zu entwickeln.
- das, was ist, die innere und äußere Wirklichkeit, mehr und mehr annehmen zu können.
- die eigenen Handlungsspielräume zu erweitern, indem wir mehr bewusst agieren statt unbewusst zu reagieren.

Achtsamkeit zu leben heißt „Ja“ zu sagen zum eigenen Leben und seinen Herausforderungen offen und angemessen zu begegnen.



Was ist MBSR?

„Nur der Tag bricht an, für den wir wach sind.“

(Henry David Thoreau)

„Mindfulness-Based Stress Reduction“ (kurz: MBSR) ist ein von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickeltes, angewandtes und wissenschaftlich erforschtes Programm. MBSR verbindet altes Erfahrungswissen über die Wirksamkeit von Meditation und Achtsamkeit mit neuesten Erkenntnissen der modernen Medizin und Stressforschung.

Die in der Tiefe sehr wirksame Methode, in deren Mittelpunkt die Schulung der Achtsamkeit steht, trägt zum angemesseneren Umgang mit Stress, Schmerzen und anderen Herausforderungen des alltäglichen Lebens bei. Sie fördert Gesundheit und Wohlbefinden. Dies wird von zahlreichen wissenschaftlichen Studien bestätigt.

Auch in Deutschland findet das Kursprogramm inzwischen im Bereich der Gesundheitsvorsorge (insbesondere der Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen) und auch als therapiebegleitendes Angebot immer mehr Verbreitung und Akzeptanz.

Für mehr Information: www.mbsr-verband.org

Kursinhalte

Im MBSR-8-Wochen-Kurs beschäftigen wir uns intensiv mit der Haltung der Achtsamkeit:

Wir praktizieren ...

- Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan)
- Achtsame Bewegungsübungen aus dem Yoga
- Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen.

Wir tauschen uns aus über die Bedeutung von Achtsamkeit für unser Leben ...

- Unsere Wahrnehmung der Welt
- Umgang mit Stress, Stressauslösern, Stressverstärkern
- Umgang mit schwierigen Emotionen und Gedanken
- Achtsame Kommunikation
- Innere Haltungen und mehr ...

Wir integrieren Achtsamkeit in unseren Alltag...

- Tägliche Übungspraxis (ca. 45 min)
- Üben von Achtsamkeit in Alltagssituationen

