

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mindfulness - Based Stress Reduction – kurz MBSR® - ist ein 8-wöchiges Gruppenprogramm zur Kultivierung von Achtsamkeit und Aufmerksamkeit in unserem alltäglichen Leben. Es wirkt stressabbauend und fördert das ganzheitliche Wohlbefinden. Entwickelt und wissenschaftlich erforscht wurde es an der Stress-Reduction-Clinic in Massachusetts von Jon Kabat-Zinn und Kollegen. Seit 1979 haben ca. 20000 Patienten in den Vereinigten Staaten erfolgreich daran teilgenommen. Die Verbreitung ist weltweit und findet zunehmend Anklang bei Einzelnen, Firmen und Institutionen. MBSR® oder das Programm zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion ist einfach, weltanschaulich neutral, zeitlich überschaubar und äußerst wirksam. Oft fördern Krankenkassen und Arbeitgeber die Teilnahme.

Der Kern ist das Einüben Herausforderungen des täglichen Lebens achtsam zu begegnen, statt automatisch zu reagieren und dabei den Zauber jedes einzelnen Momentes ungenutzt vergehen zu lassen. Stress, Schmerzen, Unzufriedenheit, Traurigkeit und viele Krankheiten sind nur einige Resultate einer unbewussten und gehetzten Lebenshaltung.

Grundlagen der Achtsamkeitspraxis

Körperwahrnehmung und Yogaübungen, Sitz- und Gehmeditation sind die Säulen der formalen Praxis. Nach Ende des Kurses können die Teilnehmer diese selbstständig durchführen.

Ein weiterer Teil des Programmes besteht aus informellen Übungen im Alltag und dem Einüben achtsamer Kommunikation. Nicht zuletzt setzen sich die Kursteilnehmer mit Kenntnissen zu Stressentstehung und –vermeidung sowie zu Gesundheit und Ernährung auseinander.

Der MBSR®-Kurs besteht aus 8 wöchentlich stattfindenden aufeinander aufbauenden 2 ½ stündigen Gruppenabenden. Gegen Ende ist ein Tag der Achtsamkeit (ca. 6 Stunden) dem Schweigen gewidmet.

Unterstützend wirken kleine tägliche Übungen oder Aufgaben mit Hilfe von CD's und einem Handout.

Wer kann teilnehmen?

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die

- ihr Leben bewusster, befreiter und selbstverantwortlich gestalten wollen
- privaten oder beruflichen Stressbelastungen ausgesetzt sind und oft keinen Ausweg sehen
- die unter Krankheiten oder unter psychosomatischen Beschwerden leiden
- sich nach einer Grundlage für kreative, erfüllte und zufriedene Lebensgestaltung sehnen
- die mit anderen Menschen arbeiten (z.B. therapeutische, soziale und pädagogische Berufe)

*

Im offenen und nichtwertenden Gewahrsein entwickelt sich eine jederzeit zugängliche Quelle von Ruhe und Gelassenheit, Freude und Lebensqualität, Wohlbefinden und Kraft.

*

Gerne beantworte ich ihre Fragen z.B. zur kostenlosen Einführungsveranstaltung, dem nächsten MBSR®-Kurs oder zu meiner Person unter:

Tel.: 07264-2440

Mobil: 0171-3827249

Email: legelli@web.de