

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Das 8-Wochen Training

Achtsamkeit ist ein im Körper verankertes Gewahrsein, das uns erlaubt, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: gezielt, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen.

Die Kultivierung einer solchen Achtsamkeit

- führt zu Stressresilienz,
- steigert die Lebensfreude,
- erhöht die Konzentrationsfähigkeit und
- fördert die Gesundheit

das belegen zahlreiche Studien. (<http://www.mbsrverband.de/information/forschung.html>)

Was wird trainiert?

Das sorgfältig strukturierte Training schult die Achtsamkeit in Stille und Bewegung, allein und in Kommunikationssituationen, und hilft Teilnehmern, eine differenzierte Wahrnehmung von Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen zu entwickeln. Teilnehmer lernen, negative innere Erfahrungen von Handlungsimpulsen oder gewohnheitsmäßigen Denkmustern abzukoppeln. Präsenz, Gelassenheit und Selbstfürsorge werden in Ruhe kultiviert, und dann in zunehmend herausfordernden Situationen geübt. Übungsformen des erfahrungs-basierten Ansatzes umfassen den von Jon Kabat Zinn entwickelten BodyScan, Sitz- und Gehmeditationen, achtsame Yoga-Sequenzen, Kommunikationsübungen und Übungen der Achtsamkeit bei Alltagstätigkeiten. Zielgerichtete Dialoge, Austausch in der Gruppe, sowie Informationen aus der Stress-Forschung ergänzen die praktischen Übungen.

Der intensive Kurs besteht aus einem individuellen Vorgespräch, acht 2.5 stündigen Treffen, und einem ganzen Übungstag (Samstag oder Sonntag). Teilnehmer erhalten ein Arbeitsbuch und CDs/MP3s (insgesamt 4 Stunden Audio-Material) mit Übungsanleitungen zur Unterstützung ihrer regelmäßigen Übung zuhause. **Vergünstigte Kursgebühren für Studierende (€90) und Mitarbeitende (€150) der Uni Bayreuth.**

Kursleitung: Antje Ricken, M.A., Heilpraktikerin. 27 Jahre Erfahrung in Hochschul- und Erwachsenenbildung und 18 Jahre Meditationsstudien. Ausbildung und Zertifizierung zur MBSR-Lehrerin beim Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School.

NÄCHSTER KURS:

MBSR Uni-Kurs mittwochs, 28.04.2021 – 23.06.2021, 15.30 -18.00 Uhr (nicht am 26.05)

Übungstag Sa 12.06.2021 oder 13.06.2021, 10.00-16.00 Uhr. Im Gruppenraum an der Außenstelle der Universität, Ludwig-Thoma-Str. 36a oder Online (Zoom), je nach pandemiebedingten Bestimmungen. **Online -Teilnahme in jedem Fall möglich.**

Stark vergünstigte Kursgebühren für Studierende (€100) und Mitarbeitende (€180) der Uni Bayreuth. **Bitte kontaktieren Sie mich mit Fragen oder für das Anmeldegespräch.**

Antje Ricken, Karl-Kronberger Straße 4, Eckersdorf
0178-7775084. kurse@achtsame-heilkunst.de
www.achtsame-heilkunst.de

