

Wirkung

Die Wirksamkeit des MBSR-Programms wurde bereits in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt.

Hinsichtlich der Gesundheit fördernden Wirkung von MBSR zeigt sich:

- das körperliche und mentale Wohlbefinden kann sich verbessern
- Stresssituationen können erfolgreicher bewältigt werden
- die Entspannungsfähigkeit kann sich erhöhen
- Selbstvertrauen und Akzeptanz können ansteigen

Prävention

Achtsamkeit verhindert Unfälle, Verletzungen und schmerzliche Verluste:

- während der Arbeit, im Betrieb, im Straßenverkehr.
- in familiären, partnerschaftlichen und freundschaftlichen Beziehungen.

Bei dem Kurs „Praxis der Achtsamkeit mit MBSR“ handelt es sich um ein präventives Angebot. Der Kurs ersetzt keine therapeutische Behandlung bei einem Arzt, Psychotherapeuten etc.

Ort, Termine, Kosten

Informationen finden Sie auf dem Einleger sowie unter www.sei-nun.de

Kontakt und Anmeldung:

info@sei-nun.de

0151 - 65 10 59 78

Kursleitung

Dr. med. Hansjakob Richter
Betriebsarzt, Dortmund, NRW

Weiterbildung MBSR-Lehrer

Weiterbildung Facharzt für Arbeitsmedizin

Zusatzweiterbildung Naturheilverfahren



sei nun



Praxis der Achtsamkeit mit MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Dr. med. Hansjakob Richter

www.sei-nun.de

MBSR



MBSR steht als Abkürzung für mindfulness based stress reduction und wird aus dem Englischen übersetzt mit Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Das Übungsprogramm MBSR entstand in den 1970er Jahren an der Universität von Massachusetts, USA. Das Team um Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn setzte MBSR zunächst im therapeutischen Kontext ein.

Heute profitieren weltweit Menschen verschiedenster Herkunft und Prägung von den guten Wirkungen des Programms.

Unter anderem im Gesundheitswesen, in der Prävention und in Bildungseinrichtungen wird eingeladen, am klassischen Acht-Wochen-Übungsprogramm teilzunehmen.

Achtsamkeit



Wer sich der gegenwärtigen Realität ruhig, sanft doch dabei wachsam, aufmerksam und interessiert zuwendet, der praktiziert Achtsamkeit.

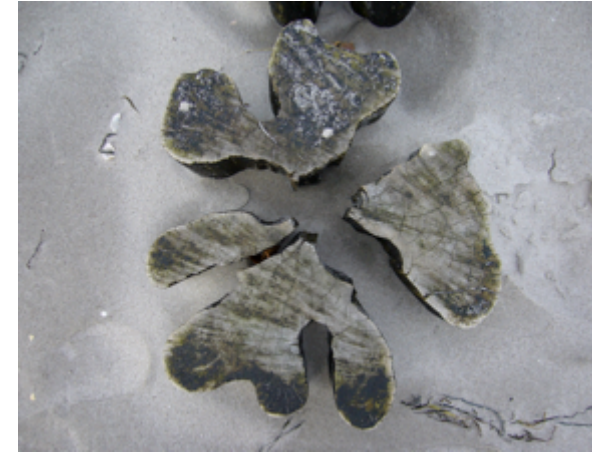
Durch Achtsamkeit kann ich eindrücklich erfahren, wie und was ich denke, fühle, sage und mache in den unterschiedlichsten Situationen des Alltags.

Sind die Art und Weise, wie ich denke, spreche und handle, wohltuend für mich und andere?
Möchte ich etwas ändern?
Habe ich die Möglichkeit dazu?

Indem ich achtsam bin, eröffnen sich größere Spielräume und Änderungsoptionen.

Achtsamkeit kann psychosomatische Beschwerden lindern und das körperliche Wohlfühl verstärken.

Kursinhalt



Es werden strukturierte Achtsamkeitsübungen in der Gruppe sowie allein praktiziert.

Hauptelemente sind:
achtsame Wahrnehmung des Atems, achtsame Wahrnehmung des Körpers in Ruhe sowie in Bewegung, achtsame und Wohl wollende Kommunikation im Kurs und im Alltag.

Kursstruktur

- acht Termine á 2,5 Stunden
- Tag der Achtsamkeit (an einem Wochenende)
- persönliches Vor- und Nachgespräch
- tägliche Übungspraxis, ca. 45 Minuten

Die Teilnehmer erhalten ein Arbeitsheft sowie die angeleiteten Übungen auf CD.