



MBSR- 8-Wochen-Training

MBSR-Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn

Welches Problem Sie auch haben, welcher Schmerz Sie auch plagen mag,
die Praxis der Achtsamkeit ist geradezu eine Garantie
für tiefgreifende, bleibende Veränderungen.
Jon Kabat-Zinn

Das MBSR-8-Wochen-Training ist ein Intensivtraining mit fünf einzelnen Seminartagen und richtet sich an Menschen, die an einer nachhaltigen Veränderung im Umgang mit Stress, Schmerzen und anderen Herausforderungen interessiert sind.

Was ist MBSR?

"Stressbewältigung durch Achtsamkeit" (engl.: Mindfulness Based Stress Reduction, kurz: MBSR) ist ein von Jon Kabat-Zinn 1979 in den USA entwickeltes und seitdem kontinuierlich wissenschaftlich erforschtes Stressbewältigungs-Training. Mittlerweile wird das MBSR-8-Wochen-Training an über 250 Kliniken und Gesundheitszentren in den USA und Europa durchgeführt. In den letzten Jahren hat MBSR einen festen Platz in der Prävention von stressbedingten Erkrankungen und bei der Entwicklung einer gesundheitsförderlichen sowie achtsamen Lebensführung eingenommen. Das einfache und höchst wirkungsvolle Training ist damit eine echte Hilfe zur Selbsthilfe.

Zielgruppe

Das MBSR-8-Wochen-Training richtet sich an Menschen,

- die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen
- die an einer achtsamen Lebensgestaltung interessiert sind
- die in besonderem Maße unter beruflichem und privatem Stress leiden
- die von akuten oder chronischen Krankheiten und Schmerzen (z.B. Bluthochdruck, Migräne, Rückenschmerzen, Magenbeschwerden) betroffen sind
- unter stressbedingten Beschwerden (z.B. Schlafstörungen, innere Unruhe, Erschöpfung, Angst) leiden

Wirkungen

Menschen, die die Achtsamkeitspraxis in ihr Leben integriert haben, berichten u.a. von folgenden Wirkungen:

- Erhöhte Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stress-Situationen
- Verbessertes Umgang mit Schmerzen
- Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Mehr Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

Inhalte des MBSR-Programms

Im Mittelpunkt des Trainings steht die intensive Schulung der Achtsamkeit durch geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan), einfache und sanfte Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga, geleitete Geh- und Sitzmeditation zur Förderung der Eigenwahrnehmung von Körperreaktionen, Gefühlen und Gedankenmustern, Übungen für die achtsame Gestaltung alltäglicher Lebenssituationen und Anleitungen zur achtsamen Kommunikation. Weitere Schwerpunkte sind theoretische Inputs und praktische Anleitungen zum individuellen Umgang mit Stress, mit belastenden Gefühlen und Gedanken.

Alle Achtsamkeitsübungen können an jede körperliche Verfassung angepasst werden.

Die regelmäßige Übungspraxis zu Hause ist ein wesentliches Element des Trainings und erfordert einen zeitlichen Umfang von täglich ca. 45 Minuten. Auf diese Weise befähigen Sie sich selbst, mit Stress-Situationen kreativer und angemessener umzugehen.

Zeitliche Strukturierung

- Vor Beginn des Kurses findet ein für alle Teilnehmenden verbindliches Vorgespräch statt:
15. September 2011, 19.30 Uhr
- 5 einzelne Seminartage von 09.30 – 17.00 Uhr. Die Seminartage finden im Abstand von zwei bis drei Wochen statt. In einer Gruppe erlernen Sie Schritt für Schritt die Praxis der Achtsamkeit durch praktische Übungen, theoretische Inputs und den Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Sie erhalten hilfreiche und alltagstaugliche Anregungen, wie sie Ihren individuellen Lernprozess kontinuierlich gestalten können, so dass die Achtsamkeitspraxis integrativer Bestandteil Ihres privaten und beruflichen Lebens wird.
- Möglichkeit zum Einzelgespräch während der Seminartage oder auch telefonisch zwischen den Kurstagen
- Tägliche Übungspraxis zu Hause (ca. 45 Minuten)
- Nach Beendigung des Kurses besteht die Möglichkeit zum persönlichen Abschlussgespräch

Arbeitsmaterialien

Alle Teilnehmenden erhalten 3 Übungs-CD's, Teilnehmerunterlagen sowie ein MBSR-Arbeitsheft.

Das Bildungswerk des Isbh ist als Anbieter für Lehrer-, Fortbildungs- und Qualifizierungsangebote akkreditiert. Diese Fortbildung ist bereits vom IQ-Hessen akkreditiert und wird mit 40 Leistungspunkten anerkannt.

Referenten:



Cornelia Löhmer

Dr. phil., M.A., seit über 20 Jahren wissenschaftliche Leiterin des Giessener Forums und selbstständige Trainerin, Coach und Beraterin, MBSR-Lehrerin und Ausbilderin für Progressive Muskelentspannung, TZI-Gruppenleiterin



Rüdiger Standhardt

Dipl. Pädagoge, seit über 20 Jahren Institutsleiter des Giessener Forums und selbstständiger Trainer, Coach und Berater, Lehrer und Ausbilder für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), TZI-Gruppenleiter

Autoren verschiedener Buchveröffentlichungen zur Kommunikation und Stressbewältigung. Homepage:
www.giessener-forum.de, www.mbsr-ausbildung.de

Ort: Frankfurt

Termin für das Vorgespräch: 15.09.2011 von 19.30 - 21.00 Uhr in der Sportschule

Termine: 4. Oktober 2011 + 25. Oktober 2011 + 8. November 2011
+ 22. November 2011 + 6. Dezember 2011,
jeweils 09.30 – 17.00 Uhr

Gebühr: 490,- EUR (inkl. ausführlicher Kursunterlagen)
Eine Übernahme der Kurskosten bis zu 80% ist auf Nachfrage bei Ihrer Krankenkasse möglich.

Anmeldung: Bildungswerk des Landessportbundes Hessen e.V.
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt
Tel. 069 / 6789-220
Fax: 069 / 6789-306
online: anmeldung@sport-erlebnisse.de



Verpflegung: Sie haben die Möglichkeit in der Kantine der Sportschule Mittagessen für 8,00 € wahrzunehmen.

ANMELDUNG

Kurs-Titel: MBSR-8-Wochen Training		
Kurs-Nr.: 21713	Kurs-Ort: Frankfurt	Veranst.-Datum
Kurs-Teilnehmer/in Name, Vorname:		
Straße, Haus-Nr.:		
PLZ, Wohnort:		
Tel.: (tagsüber):	Geb.jahr:	
E-Mail-Adresse:		
Beruf:	Gebühr:	
Die beiliegenden Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne ich an.		
Ort, Datum	Unterschrift (bei Jugendl. u. 18 J. der Erzberechtigten)	
Mitglied im Sportverein: ja nein	Übungsleiter/in: ja nein	

Mit der Weitergabe meiner Anschrift + Tel.-Nr. an Kursteilnehmer zur Bildung einer Fahrgemeinschaft bin
in einverstanden ja nein