

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit



## MBSR-Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn

MBSR (**m**indfulness-**b**ased **s**tress **r**eduction) wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 in den USA entwickelt. Es ist ein einfaches, weltanschaulich neutrales und sehr wirksames Achtsamkeitstraining und findet weltweit an vielen Kliniken, Gesundheitszentren und Bildungseinrichtungen seine erfolgreiche Anwendung. Die Wirkungen dieses Achtsamkeitstraining sind u.a. die folgenden:

- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

Kursinhalte sind geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan), einfache und sanfte Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga, geleitete Geh- und Sitzmeditationen zur Förderung der Eigenwahrnehmung von Körperreaktionen, Gefühlen und Gedankenmuster, Übungen für den Alltag und Gruppengespräche. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung, Stille und Zeitwohlstand. Der Kurs befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich und seine berufliche Arbeit gewinnbringend anzuwenden.

**Die Bildungsakademie des Isbh ist als Anbieter für Lehrer-, Fortbildungs- und Qualifizierungsangebote akkreditiert. Diese Fortbildung ist bereits vom IQ-Hessen akkreditiert und wird mit 10 Leistungspunkten anerkannt.**

### Referent



**Rüdiger Standhardt**, Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Seit 1990 selbstständiger Trainer, Berater und Coach. TZI-Gruppenleiter (RCI.int), Yogalehrer, MBSR-Lehrer, Ausbilder für Progressive Muskelentspannung (PME), Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA); Gründer und Leiter des Forum Achtsamkeit ([www.forumachtsamkeit](http://www.forumachtsamkeit))

Publikationen im Klett-Cotta Verlag gemeinsam mit Dr. Cornelia Löhmer:

- Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung. Mit Hör-CD, 6. Aufl. 2015
- TZI - Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten. Einführung in die Themenzentrierte Interaktion, 4. erweiterte Aufl. 2015
- Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit. Mit Hör-CD, 5. Auflage 2015
- MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Mit 2 Hör-CDs. 3. Aufl. 2015

**Ort:** Sportschule des Landessportbundes Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt

**Termin 1:** 20 Februar 2018, 09.00-17.00 Uhr (Kurs 23848)

**Termin 2:** 12. November 2018, 09.00-17.00 Uhr (Kurs 23849)

**Kursnummer bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben.**

**Gebühr:** 120,- EUR inkl. Teilnehmerunterlagen, zzgl. 9 EUR (Mittagessen)

**Anmeldung:** Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.

Otto-Fleck-Schneise 4

60528 Frankfurt

Tel. 069 / 6789-220

Fax: 069 / 6789-306

online: [anmeldung@sport-erlebnisse.de](mailto:anmeldung@sport-erlebnisse.de)



### ANMELDUNG

Kurs-Titel: <b>Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR-Tag</b>	
Kurs-Nr.:	Kurs-Ort: <b>Frankfurt / Main</b> Verant.-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 Erzberechtigten)	Unterschrift (bei Jugendl. u. 18 J. der
Mitglied im Sportverein: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Übungsleiter/in: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

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

