



# MBSR

## Achtsamkeitskurs zur Stressbewältigung

### Mindfulness-Based Stress Reduction

Das Programm zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion wurde vor über 30 Jahren von dem Molekularbiologen Professor Jon Kabat-Zinn entwickelt.

Er verknüpfte das Wissen über Achtsamkeit, Yoga und Meditation mit moderner Stressforschung. Mittlerweile wird dieses alltagsbezogene und weltanschaulich neutrale Programm in USA und in Europa in zahlreichen Kliniken und Praxen angeboten. Die erfolgreiche Wirksamkeit wurde in wissenschaftlichen Studien belegt.

### Organisatorisches

Der Gruppenkurs kostet: 360,00 Euro inkl. Vorgespräch, Tag der Achtsamkeit und Unterlagen (CDs). Sie können vor Aufnahme des Kurses gerne klären, ob die Kosten anteilig von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

### Termine

Ab Januar 2018

**Praxis für ärztliche Psychotherapie**  
**Dr. med. Andreas Ueltzhöffer**  
Lehrer für Achtsamkeit (MBSR / MBCT)  
Mitglied im MBSR-MBCT-Verband

Gartenstraße 48 · 69168 Wiesloch  
Telefon: 0 62 22 / 31 64 796  
praxis.pt@web.de · www.praxis-pt.de

Mindfulness-Based Stress Reduction

# MBSR

## 8-WOCHEN-KURS

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein; bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu bewerten“

Jon Kabat-Zinn

Der **MBSR**-Kurs eignet sich für alle Menschen, die im Rahmen einer vertrauensvollen Gruppe

- einer Erschöpfung oder einem Burnout vorbeugen möchten
- mit stressigen Herausforderungen in Familie oder Beruf besser umgehen lernen möchten
- die mehr Gelassenheit und Ruhe erleben möchten, auch im Umgang mit Schmerzen oder körperlichen Beschwerden
- die für sich Möglichkeiten suchen, wieder einmal innezuhalten und sich selbst mehr Aufmerksamkeit schenken möchten
- die mehr Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung erlernen möchten

„Mit **Achtsamkeit zu leben** hat mein Leben verändert –

nicht dass ich keinen Stress oder keine Probleme mehr habe – sondern dass ich eine andere Haltung zu dem habe, was mich früher belastet hat – ich nach dem Kurs vielem mit mehr Gelassenheit und innerer Ruhe begegnen kann“.

*Erfahrung einer Teilnehmerin*

### Der 8-wöchige Kurs umfasst:

- ein Vorgespräch
- 8 abendliche Gruppensitzungen à 2,5 Stunden
- einen Achtsamkeits-Übungstag an einem Samstag
- Kursmaterialien (Übungs-CD's und Kursunterlagen)
- die Bereitschaft zur täglichen Übungspraxis zuhause (45 Min.)

Die meiste Zeit über sind wir nicht präsent, nicht im gegenwärtigen Augenblick. Unser Geist verliert sich in Gedanken und Gefühlen, die uns immer wieder in die Vergangenheit oder die Zukunft entführen – wir erinnern, wünschen, bedauern, kritisieren, planen, hoffen ...

Wenn wir Achtsamkeit als innere geistige Haltung in unser Leben integrieren, entwickeln wir ein tieferes Verständnis von uns selbst und können angesichts schwieriger Lebensumstände den Herausforderungen des Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz begegnen und können Frieden schließen mit dem was ist, Frieden mit uns selbst und dem Leben.

MBSR