

MBSR «MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION» ODER «STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT»

MBSR wurde 1979 von Professor Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt. Die Wirksamkeit des Trainings wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen erforscht und nachgewiesen. MBSR beschäftigt sich mit Fragen des täglichen Lebens und kann von Menschen jeglichen Alters, unabhängig von Krankheit, Beruf und Weltanschauung, besucht werden. Im Zentrum des MBSR-Programms steht die Förderung der Achtsamkeit.

WAS IST ACHTSAMKEIT?

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst den gegenwärtigen Moment erleben – so, wie er gerade ist (ob angenehm oder unangenehm) und ohne ihn zu bewerten, zu verurteilen oder verändern zu wollen. Indem wir unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen mit dieser Wahrnehmung betrachten, nehmen wir uns und unsere Umgebung wahr wie sie ist.

DAS ÜBEN WIRKT!

Die Achtsamkeitsschulung wirkt sich aus auf unsere Lebensqualität: Z.B. Steigerung des Wohlbefindens, Konzentration und Klarheit für Entscheide; Reduktion von psychosomatischen Symptomen, Stressempfinden und Ängstlichkeit. Sie fördert die Selbstkompetenz, die Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz. Durch sie finden wir mehr Zufriedenheit und eine bessere Balance von Tun und Sein.

«ALLES, WAS WIR FÜR UNS SELBST TUN, TUN WIR AUCH FÜR ANDERE UND ALLES, WAS WIR FÜR ANDERE TUN, TUN WIR AUCH FÜR UNS SELBST.»

Thich Nhat Hanh



Monika Gassmann, Olivenweg 30, 3018 Bern
Tel. 076 344 42 63, info@tunundsein.ch
www.tunundsein.ch

MBSR-KURS: STRESS- BEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Für Menschen, die

- einen aktiven Beitrag zur Erhaltung und Wiedererlangung ihrer Gesundheit leisten wollen.
- ihr Leben bewusster, mit mehr Wohlbefinden und Gelassenheit erleben möchten.

DER MBSR 8-WOCHEN-KURS

Der MBSR-Kurs bietet ein Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung, das auf wissenschaftlichen Ergebnissen beruht. Er dauert 8 Wochen, hat einen konkreten Aufbau und ist sehr Praxis bezogen. Die Gruppe trifft sich einmal pro Woche für 2,5 Stunden und gegen Ende des Kurses einmal zu einem Achtsamkeitstag in Stille (6 Stunden).

ZIELGRUPPEN

Der Kurs eignet sich für alle Menschen, die bewusster leben, ihre Aufmerksamkeit und eigenen Ressourcen stärken, mehr innere Ruhe und Vertrauen im Alltag erleben oder eine Methode zur Selbsterfahrung und Selbsterforschung erlernen möchten.

Weiter eignet er sich insbesondere auch für Menschen, die sich beruflich oder privat unter Stress/Druck fühlen; mit akuten oder chronischen Krankheiten oder Schmerzen leben; durch Ängste beeinträchtigt sind; an Schlafstörungen, Antriebslosigkeit oder Verstimmungen leiden.

KURSIHALTE

Es werden verschiedene Achtsamkeitsübungen erlernt und geübt. Sie werden angeleitet, bilden die Basis für die Achtsamkeit im Alltag und können unabhängig von Alter und körperlichem Zustand durchgeführt werden.

- Achtsame Körperwahrnehmung: Body-Scan
- Achtsame Körperarbeit: sanfte Dehn- und Yogaübungen
- Achtsamkeit im Sitzen und Gehen: Meditation

Theoretische Beiträge und gemeinsame Auseinandersetzung zu Themen wie: Stressbewältigung, Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken, Umgang mit Schmerzen, Akzeptanz und Selbstakzeptanz, achtsame Kommunikation, Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag.

«DER GEGENWÄRTIGE MOMENT
IST DER EINZIGE, IN DEM WIR
WIRKLICH LEBENDIG SIND.»

Jon Kabat-Zinn

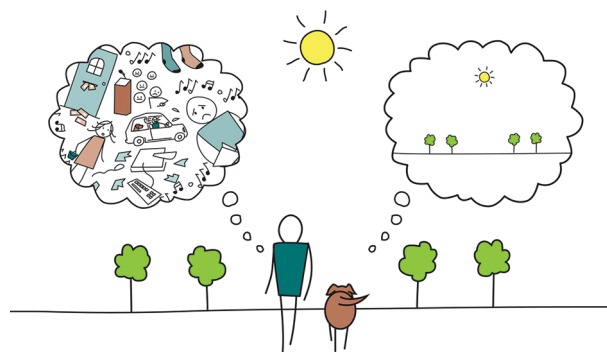
ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE (TÄGLICH CA. 45 MINUTEN)

Das Üben anhand von Anleitungen, bildet ein wesentlicher Teil der Achtsamkeitsschulung. Zudem sind die Momente der Achtsamkeit im Alltag das wichtigste Übungsfeld.

VORAUSSETZUNGEN

- In einem individuellen Vorgespräch (auch telefonisch möglich) werden vor Beginn die Ziele und allfällige Kontraindikation eruiert. Abschlussgespräch auf Wunsch.
- Regelmässige Teilnahme am Programm; Bereitschaft die Übungen während der 8 Wochen in den Alltag zu integrieren und zu Üben.

Der Kurs vermittelt eine Methode zur Selbsthilfe, ersetzt jedoch nicht eine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.



MIND FULL OR MINDFUL?

Zeichnung: Henck van Bilsen



KURSLEITUNG

Monika Gassmann

- Eidg. diplomierte Ergotherapeutin FH, Fachbereiche Neurologie & Psychiatrie. Teilzeitangestellte der Solothurner Spitäler, Behandlungszentrum für Angst und Depressionen
- MBSR-Lehrerin, Europäischen Zentrum für Achtsamkeit in Freiburg im Breisgau
- Langjährige Yoga- und Meditationspraxis
- Retreaterfahrung und diverse Weiterbildungskurse

KURSZEITEN UND KOSTEN

Jeweils mittwochs von 18:30 bis 21:05 Uhr, inkl. 10 Min. Pause. Achtsamkeitstag: 10:00 bis 16:00 Uhr.
Kosten: CHF 740.– inkl. Kursunterlagen und Audio-Anleitungen. Die aktuellen Kursdaten sind auf der Website www.tunundsein.ch ersichtlich.

KURSORT UND ANFAHRT

Bern-Brünnen Westside: Raum Atelier (Haus Senevita), Ramuzstrasse 14, 3027 Bern

- Tram Nr. 8 ab Bahnhof Richtung Brünnen Westside
- S-Bahn (ab Hauptbahnhof Bern 6 Min.)
- Auto (Einstellhalle im Westside)

Für Qualität in der Gesundheitsförderung: