



# Stressreduzierung durch Achtsamkeit



Praxis für Achtsamkeit Kiel . Sabine Knutzen

## Stressreduzierung durch Achtsamkeit – MBSR

Die Stressreduzierung durch Achtsamkeit (MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein Programm, das von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universität von Massachusetts entwickelt wurde. Seit 30 Jahren wird es erfolgreich durchgeführt und seitdem kontinuierlich wissenschaftlich begleitet.

Die meisten TeilnehmerInnen berichten über den effektiveren Umgang mit Stresssituationen, eine Verbesserung ihrer Gesundheit, eine erhöhte Fähigkeit zu entspannen und eine größere Lebensfreude.

### Was ist Achtsamkeit und wie wirkt sie?

Wach sein, den gegenwärtigen Moment mit ungeteilter Aufmerksamkeit erleben ohne zu urteilen. Das ist Achtsamkeit. Stressreduzierung durch Achtsamkeit ist eine einfach zu erlernende und sehr wirksame Methode. Wir verbinden uns mit unserem Atem und beruhigen unseren Geist. Stress verursachende Situationen, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen betrachten wir mit Offenheit und Freundlichkeit. Dann können sich für uns neue Perspektiven eröffnen, um mit belastenden Situationen in unserem Leben auf eine achtsame Weise umzugehen.



## Der Kurs ist geeignet für Menschen

- die einen Weg aus ihrem Stress finden möchten
- sich mehr Gelassenheit in ihrem Leben wünschen
- die ihre Lebensqualität erhöhen oder ihre Gesundheit verbessern möchten

## Kursinhalte

- angeleitete Achtsamkeitsmeditationen im Liegen, Sitzen und Gehen
- sanftes Yoga und Körperübungen
- Kurzvorträge und Austausch in der Gruppe zu Themen, die in Verbindung mit Stress stehen
- Übungen zu Hause anhand der kurseigenen CDs und des Kurshandbuches
- Einzelgespräche

Wesentlicher Bestandteil des Kurses ist eine tägliche Übungszeit zu Hause von ca. 45 min. mit meinen anleitenden CDs und dem Kurshandbuch.

## MBSR lernen

- im 8-wöchigen Kurs an jeweils einem Tag in der Woche für ca. 3 Stunden und einem intensiven Tag der Achtsamkeit
- an einem Wochenende oder einem mehrtägigen Seminar
- im Einzel- oder Kleingruppenunterricht



