

Die Entstehung des MBSR - Trainings

Auf der Basis von Achtsamkeit entwickelten Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seine Mitarbeiter an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) das wissenschaftlich fundierte Stressbewältigungs-Programm „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR).

Klinische Studien über MBSR - Training

In klinischen Studien konnten positive Wirkungen der MBSR-Kurse bei der Behandlung von chronischen Schmerzzuständen, Stress, häufigen Infektionskrankheiten, Ängsten oder Panikattacken, Depressionen, Hauterkrankungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Magenproblemen und dem Burn-out-Syndrom nachgewiesen werden.

Im MBSR-Programm wird das jahrtausendealte Wissen um die positive Wirkung von Achtsamkeit mit modernen Erkenntnissen der Medizin, der Psychologie und der Stressforschung verbunden.

*Du kannst die Wellen
nicht anhalten, aber Du kannst
lernen auf ihnen zu reiten.*

Jon Kabat-Zinn

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtsamkeitstraining MBSR



Kurstermine:

Die aktuellen Termine finden Sie auf dem Einlegeblatt und auf meiner Webseite.

Oder rufen Sie mich einfach direkt an!

Kursleitung:

Karin Pontius

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Diplom-Sozialarbeiterin (FH)
- Gestalttherapeutin
- MBSR-Lehrerin (Arbor Freiburg, CFM Zürich)
- MBCT-Lehrerin (Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung)
- MBSR in Mind-Body Medicine (Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli)
- Systemaufstellungen und Traumatherapie



KARIN PONTIUS
PRAXIS FÜR LEBENSBERATUNG
UND PSYCHOTHERAPIE (HPG)

Karin Pontius
Marktstraße 11 • 66839 Schmelz

Telefon: 06887 - 912 26 31
www.praxis-pontius.de

Gestaltung: www.katjafrank.de | Flyer Stand 15 Fotos: www.123rf.com, Dmitry Shironosov, Svetlana Viktorovskaya, Mauricio Jordan, Style photographs, www.fotolab.de, Dario

Achtsamkeit



KARIN PONTIUS
PRAXIS FÜR LEBENSBERATUNG
UND PSYCHOTHERAPIE (HPG)

Achtsamkeitstraining MBSR

Ein Trainingsprogramm für mehr Gelassenheit,
Bewusstheit, Balance und Klarheit
MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Stress hat viele Gesichter

Wir fühlen uns überfordert und erschöpft, machen uns Sorgen über Beziehung, Arbeit, Geld; wir haben Ängste, unsere Gedanken drehen sich im Kreis, können keine klaren Entscheidungen mehr treffen...
Stress kann sich an vielen Stellen in unser Leben einschleichen oder uns plötzlich mit einer Intensität treffen, die uns aus der Bahn wirft.

Die Praxis der Achtsamkeit

Die Achtsamkeit befähigt uns mehr Einfluss auf das ausüben, was in unserem Leben auf uns zukommt und besser damit umzugehen.
Sie ist ein einfaches und wirksames Mittel um Stress in den verschiedenen Lebensbereichen abzubauen und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

MBSR - Der Weg zur inneren Gelassenheit

Im Mittelpunkt des MBSR-Trainings steht die Entwicklung und Kultivierung der Achtsamkeit, d.h. der Fähigkeit, mit der Erfahrung des gegenwärtigen Moments in Kontakt zu sein und zu bleiben, ohne sich in Gedanken, Bewertungen, Sorgen oder Ängsten zu verlieren.

Die Praxis der Achtsamkeit kann dazu befähigen, ein höheres Maß an Klarheit und Gelassenheit, innerer Ruhe und Akzeptanz zu finden.
Sie kann helfen neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und auch angesichts schwieriger Situationen und Lebensumstände zu behalten.



Wirkung des MBSR - Trainings

Viele heilsame Auswirkungen auf das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden sind wissenschaftlich belegt:

- Mehr Vitalität und Lebensfreude erfahren
- Mehr Gleichgewicht, Stabilität und Souveränität
- Selbstbestimmter und selbstbewusster handeln
- Beruhigung und Stabilisierung des Geistes: nicht mehr mit den Gedanken im „Hamsterrad“ drehen
- Persönliche Stressmuster verstehen und effektiv ändern
- Besser mit Sorgen, Schmerzen, Leiden, schwierigen Gedanken, Gefühlen umgehen
- Weniger ängstlich oder deprimiert sein
- Mit sich selbst geduldiger sein und sich besser akzeptieren
- Zugang zu den eigenen inneren Ressourcen finden und selbstgesteckte Grenzen erweitern
- Das Körperbewusstsein schulen und mehr Wohlbefinden erleben

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Der MBSR - Kurs

Das 8-Wochen-Programm umfasst:

- 8 Termine zu je 2 - 2,5 Stunden (1 x wöchentlich)
- ein Übungstag von 7 Stunden (Wochenende)
- CD's mit Übungsanleitungen und Arbeitshandbuch
- persönliches Vor- und Nachgespräch

Die Inhalte:

- Schulung der Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung in Ruhe und Bewegung
- Body-Scan, verschiedene Meditationsformen und sanftes Yoga
- Stresstheorie, Umgang mit Stress und schwierigen Gefühlen
- achtsame Kommunikation und Selbstakzeptanz
- Integration der Achtsamkeit in den Alltag
- tägliche Übungen zu Hause von ca. 45 min, mit Hilfe von Übungs-CDs und einem Arbeitshandbuch

i Der Kurs ist von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt und wird bezuschusst.

