

Das Achtsamkeitstraining ist sinnvoll, wenn Sie

- lernen möchten, mit beruflichem und privatem Stress gelassener umzugehen
- durch stressbedingte Beschwerden wie z. B. innere Unruhe, Schlafstörungen, Ängste oder Erschöpfung belastet sind und Burn-out vorbeugen möchten
- unter psychosomatischen Symptomen wie z. B. Bluthochdruck, Migräne oder chronischen Schmerzen leiden
- selbstverantwortlich und aktiv Ihre Gesundheit stärken möchten
- einen bewussten und liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen erlernen möchten



Kursleitung Lisa Schmieg

- Atempädagogin Dipl. AFA
- Zertifizierte Achtsamkeitslehrerin nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, ausgebildet am Institut für Achtsamkeit Bedburg bei Dr. Linda Lehrhaupt
- Intensive Beschäftigung mit Meditation und achtsamkeitsbasierten Verfahren
- Vielfältige Seminartätigkeit in verschiedenen Einrichtungen der Erwachsenenbildung sowie in eigener Praxis
- Langjährige Tätigkeit im Vertrieb eines internationalen Konzerns

Kursorte, Termine und Preise

Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte dem Einlegeblatt, meiner Website oder rufen Sie mich an.

Auf Anfrage sind auch Einzel-Coachings, Intensiv-Wochenenden oder Inhouse-Trainings möglich.



Lisa Schmieg

Goethestr. 64
64347 Griesheim
Tel.: 06155 64531

kontakt@mbsr-in-darmstadt.de
www.mbsr-in-darmstadt.de

Stress bewältigen durch Achtsamkeit MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction
nach Jon Kabat-Zinn



Ein heilsamer Weg zu innerer Ruhe,
Gelassenheit und Lebensfreude

Stress gehört zu unserem Leben

Stress und Belastungen sind Teil unseres Lebens – nicht selten mit gravierenden Folgen für unsere Lebensqualität und Gesundheit. Die gute Nachricht: Die Neurowissenschaften belegen, dass man den gesunden Umgang damit lernen kann – durch Achtsamkeit.

In Psychologie und Medizin gilt Achtsamkeit inzwischen als Schlüssel für ein bewusstes Leben und als wirksamer Schutz vor Stresserkrankungen. Doch was genau meint Achtsamkeit eigentlich?

Und wie kann man sie erlernen?

Achtsamkeit und wie sie wirkt

Achtsam sein bedeutet, mit der Gegenwart in Kontakt zu sein, mit den eigenen Sinneseindrücken, Gefühlen und Gedanken und ihnen mit einer freundlichen, nicht wertenden Haltung zu begegnen.

So einfach es klingt, ist es doch nicht leicht.

Gewohnheitsmäßig verbringen wir sehr viel Zeit damit, über die Vergangenheit zu grübeln oder uns um die Zukunft zu sorgen, und verpassen damit den Augenblick.

Achtsamkeit bringt uns wieder mit uns und dem Leben, so wie es jetzt gerade ist, in Kontakt – diesem einzigartigen und kostbaren Moment, um Erfahrungen zu machen und zu sein. Eine achtsame Haltung unterstützt uns darin, gewohnte, oft beschränkende Denkweisen und Verhaltensmuster im Umgang mit stresshaften Situationen wahrzunehmen und neue Perspektiven zu entdecken. So entsteht Raum für Veränderung.

In schwierigen Momenten immer wieder innezuhalten und achtsam zu sein befähigt uns, den Herausforderungen des Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen. Und wer lernt, achtsam mit sich in Kontakt zu sein, wird immer mehr spüren, was Körper, Geist und Seele guttut.

Das 8-wöchige Achtsamkeitstraining MBSR

Hintergrund

Das Training beruht auf dem Programm Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR. 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt, wird das Verfahren inzwischen weltweit erfolgreich angewandt. Seine Wirksamkeit wurde in vielen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

Dokumentierte Wirkungen

TeilnehmerInnen eines 8-Wochen-Seminars berichten in der Mehrzahl von folgenden positiven Veränderungen:

- Nachhaltige Verringerung stressbedingter körperlicher und psychischer Symptome
- Verbessertes Umgang mit Stresssituationen in Beruf und Alltag
- Erhöhte Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu entspannen
- Stärkung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte
- Wachsende Selbstakzeptanz und gestärktes Selbstvertrauen
- Mehr Gelassenheit und Lebensfreude



Ablauf und Inhalte

Der Kurs umfasst:

- ein individuelles Vorgespräch
- 8 Abende je 2,5 Stunden sowie einen Vertiefungstag

Systematische Schulung der Achtsamkeit durch:

- Körperwahrnehmung (Bodyscan) sowie Körperarbeit mit sanften Yoga- und Atemübungen
- Achtsamkeitsmeditation
- Achtsamkeitspraxis im Alltag

Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch zu den Themen:

- Stress und seine Folgen
- Die Bedeutung der Gedanken für das Stressgeschehen
- Konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen (z. B. Angst, Wut, Ärger, Trauer) sowie mit Schmerzen
- Achtsame Kommunikation
- Selbstfürsorge

Achtsamkeit braucht wie alles, was wir neu erlernen, Übung. Niemand kann tief verwurzelte Reaktionsweisen und Denkmuster einfach ablegen.

Nehmen Sie sich während der Kursdauer täglich etwa 45 Minuten Zeit für sich. Zur Unterstützung erhalten Sie 3 Übungs-CDs sowie ausführliches Begleitmaterial.

Die Seminare sind kein Ersatz für psychotherapeutische oder medizinische Behandlung, können diese aber sinnvoll ergänzen.

