

Wirkungen

- bessere Fähigkeit, sich zu entspannen
- weiserer Umgang mit Stresssituationen
- mehr Selbstvertrauen und Gelassenheit
- wachsende Lebensfreude
- Hilfreich zur Burnout-Vorbeugung, sowie bei chronischen Schmerzen und stressverstärkten Erkrankungen

Kursangebot

- Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
- kostenfreie Infoabende
- Teilnahme-Bescheinigung für die Krankenkasse



Kursleitung



- Cornelia Lichtner
- Jahrgang 1978
- Master of Philosophy, Cambridge
- PR-Redakteurin
- seit 2010: MBSR-Lehrerin (zertifiziert vom MBSR-/MBCT-Verband)

Durch die Praxis der Achtsamkeit habe ich gelernt, auf die Weisheit meines Körpers zu hören und Ruhe inmitten des Alltagsstress zu finden. Die bereichernden Erfahrungen, die ich gemacht habe, möchte ich gerne durch meine Kurse teilen.

Weitere Infos: unter www.meinstressundich.de, unter Tel. 0179 / 53 86 1 80 oder per Mail an info@meinstressundich.de

Entspannung lernen

8-Wochen-Kurs „MBSR“ zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion

- 30 Jahre Erfahrung
- mehr als 100.000 Teilnehmer weltweit
- Wirksamkeit wissenschaftlich belegt

Stress und Gesundheit

Stress gehört zum Leben, aber **zu viel Stress macht krank**. Daher ist es wichtig zu lernen, wie man mit Stress gut umgehen kann – zeitlichem, zwischenmenschlichem, gesundheitlichem wie seelischem.

Die Achtsamkeits-basierte Stressreduktion fördert mit Elementen wie Meditation und Yoga die Entspannungsfähigkeit. Zugleich lernt man auch, dem eigenen Stress ins Auge zu sehen, um besser damit umgehen zu können.

Die Achtsamkeit, also das **bewusste Erleben der Gegenwart**, ist dabei das Herzstück.

Der Kurs wurde an einer Uniklinik entwickelt, so dass auch Menschen mit starken gesundheitlichen und körperlichen Einschränkungen an dem Programm teilnehmen können.

Ein besonderes Kurskonzept

Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion hat einen besonderen Ansatz: Man weicht dem Stress nicht aus, denn das geht immer nur kurzfristig. Man lernt, ganz bei sich zu sein und aktiv in Kontakt zu treten mit allem, was gerade geschieht.

Dies bietet bei Erfahrungen wie Stress oder Krankheit die Chance, die Situation anders zu bewerten, aktiv zu verändern oder Gelassenheit und Akzeptanz zu finden. Langfristig lernt man auch, Signale des Körpers und der Seele früher wahrzunehmen und besser für sich zu sorgen.

So kann man sich trotz Schmerz besser entspannen und dadurch anders mit belastenden Situationen umgehen. Viele Stress-bedingte Symptome körperlicher und seelischer Art können so im Laufe der Zeit nachlassen oder gar verschwinden.

Die Kursinhalte

- In **8 wöchentlichen Treffen** lernen die Teilnehmer, zu sich selbst zu kommen und sozusagen auf den Wellen des Alltagsstress zu „surfen“.
- Neben **formalen Übungen** wie dem Bodyscan, sanftem Yoga und Meditation bietet der Kurs auch die Möglichkeit, die eigenen Stressreaktionen und -verhaltensmuster genauer zu untersuchen.
- Die Teilnehmer erfahren auch Wissenswertes aus der **Stress- und Glücksforschung**.
- Mit Anleitungen fürs **Zuhauseüben auf CD**, einem **Kurstagebuch** und dem Austausch mit den anderen Teilnehmern bietet der Kurs eine intensive und bereichernde Zeit, um zu sich selbst zu kommen und mit Stress neu umzugehen.

