MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction

Achtsamkeitskurs zur Stressbewältigung

Das Training wurde vor 30 Jahren von dem Molekularbiologen Prof. John Kabat-Zinn entwickelt. Die Wirksamkeit ist mittlerweile wissenschaftlich belegt und wird in USA und Europa zunehmend mehr in Kliniken durchgeführt. Es ist weltanschaulich neutral, alltagsbezogen und beinhaltet Übungen zur Lenkung der Aufmerksamkeit und Bewegung.

Die auf Achtsamkeit, Respekt und Wertschätzung basierende therapeutische Haltung ermöglicht auch traumatisierten Menschen sich mit den überwältigenden Themen ohne innere Überforderung auseinanderzusetzen und positive korrigierende Erfahrungen zu machen.

Der Gruppenkurs (ca. 8 Wochen) umfasst ca. 28 Stunden inkl. Vorgespräch, Abschlussgespräch und Unterlagen.

Vor Aufnahme des Kurses können Sie gerne klären, ob die Kosten anteilig von Ihrer Krankenkasse übernommen werden. Ermäßigung in besonderen Fällen nach Absprache möglich.

Die Anmeldung tritt erst nach dem persönlichen Vorgespräch endgültig in Kraft.

Der Kursplatz ist nach Eingang der Kursgebühr fest reserviert.

Die Kurstermine entnehmen Sie bitte der beigelegten Übersicht. Sollte diese nicht dabei sein, wenden Sie sich direkt an mich unter mail@ernst-jaser.de

www.ernst-jaser.de

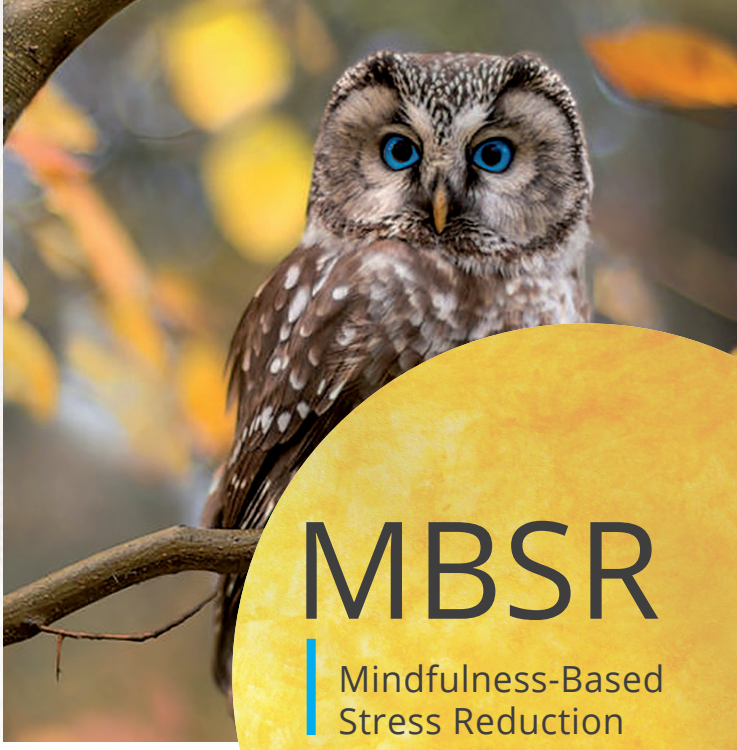
ERNST JASER

ÄRZTLICHER PSYCHOTHERAPEUT
FACHARZT FÜR PSYCHIATRIE

Ernst Jaser
Augartenstr. 68
68185 Mannheim
Telefon: 0621 / 43 747 808
mail@ernst-jaser.de

Achtsamkeit bedeutet
die Fähigkeit zur Präsenz,
zur Wahrnehmung
des gegenwärtigen Moments.

Durch Übung entwickelt sich die Fähigkeit jederzeit die Position eines wohlwollenden, interessierten Inneren Beobachters einzunehmen, und sich Selbst, den Körper, mit seinen Sinnen und Empfindungen, den Gedanken, den Gefühlen und die Welt in lebendiger, verbundener Weise wahrzunehmen.



MBSR

Mindfulness-Based
Stress Reduction

Der Kurs beinhaltet

- ein Vorgespräch
- 8 abendliche Gruppensitzungen à 2,5 St.
- einen Achtsamkeits-Übungstag ca. 6 St.
- Kursmaterialien
- die Bereitschaft zu täglichen Übungen
- ein Abschlussgespräch

MBSR® unterstützt ein tieferes Erkennen und Verstehen gewohnheitsmäßiger Denk-, Fühl und Reaktionsweisen, vor allem im Umgang mit Schwierigkeiten und reduziert den Stress bei den unvermeidbaren Erfahrungen des Lebens.

Die Praxis der Achtsamkeit befähigt uns jedoch, zur inneren Ruhe, Akzeptanz und Klarheit zu finden – auch angesichts körperlicher oder seelischer Schmerzen und trotz schwieriger Lebensumstände. Sie führt zu einer umfassenderen Sichtweise, die uns neue, sinnvolle und oft kreative Handlungsmöglichkeiten eröffnen kann.

Der MBSR-Kurs eignet sich für alle Menschen, die im Rahmen einer vertrauensvollen Gruppe

- einer Erschöpfung oder einem Burnout vorbeugen möchten
- mit stressigen Herausforderungen in Familie, Alltag oder Beruf besser umgehen lernen möchten
- die mehr Gelassenheit und Ruhe erleben möchten, auch im Umgang mit Schmerzen oder körperlichen Beschwerden
- die für sich Möglichkeiten suchen, wieder einmal innezuhalten und sich selbst mehr Aufmerksamkeit schenken möchten
- die mehr Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein und Selbstverantwortung entwickeln möchten

Erfahrung einer Teilnehmerin:

„Mit Achtsamkeit zu leben hat mein Leben verändert"

Ich bin reich beschenkt worden. Die Welt, das Leben hat sich für mich „erweitert", bin in der Lage jetzt mehr Möglichkeiten zu sehen. In kraftvoller Gelassenheit gehe ich dem Leben entgegen und freue mich auf die Antworten, die ich jetzt noch nicht sehen kann...