

Stressreduktion durch Achtsamkeit mbsr

mindfulness based stress reduction (Jon Kabat-Zinn)



Man kann die Wellen nicht aufhalten, aber lernen auf ihnen zu reiten.

Brigitte Huber-Jordi

mbsr-Lehrerin (mbsr-Institut Freiburg i.Br.;
Weiterbildung bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli
vom Center for Mindfulness USA; mbct-Seminar bei
Mark Williams, Oxford Mindfulness Center)

eidg. dipl. Apothekerin, Weiterbildung in klassischer
Homöopathie

Mehrjährige Meditationserfahrung und Schulung in
Retreats mit in- und ausländischen Vipassana-Lehrern

Yoga-Erfahrung

Mutter von 3 Kindern



Kontakt und weitere Informationen

Brigitte Huber-Jordi
Eschenweg 3
8704 Herrliberg
Tel. 044 915 42 55
info@mbsr-zuerich.ch
<http://www.mbsr-zuerich.ch>

Achtsamkeitstraining zur Verbesserung der Lebensqualität



mbsr

Das mbsr-Programm wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn 1979 an der Universitätsklinik von Massachusetts USA entwickelt und wird seither an verschiedenen Kliniken und Gesundheitszentren auch in Europa erfolgreich angewendet. Es wurde von Anfang an wissenschaftlich begleitet und der Erfolg wurde (u.a. auch an der Uniklinik Basel) dokumentiert.

Stress

Vom mbsr-Programm profitieren Menschen mit den verschiedensten Formen von Stress:

- Stress im Berufsalltag
- Stress in familiären Situationen
- Stress durch akute und chronische Erkrankungen
- Stress unbekannter Ursache in Form von diffusem Unwohlsein, Schlafstörungen und verminderter Lebensqualität

Was bewirkt mbsr?

Reduktion von Stress-Symptomen
Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes
Stärkung des Immunsystems
Stärkung von Konzentration, Selbstvertrauen, innerer Ruhe und Gelassenheit
Erkennen und Ersetzen ungünstiger Verhaltensweisen
Bewusstes, stressverminderndes Verhalten in Alltagssituationen
Erhöhung der Lebensqualität durch wachere Wahrnehmung des Augenblicks
Gestärktes Selbstvertrauen und Mitgefühl

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine bestimmte Art wach, gegenwärtig und akzeptierend im Augenblick zu sein.

Das Trainieren der Achtsamkeit bringt uns wieder in direkten Kontakt mit uns selber und unserem Leben von Moment zu Moment.

Achtsamkeit verbindet uns ganz mit dem Angenehmen und Erfreulichen. Gleichzeitig befähigt sie uns, in guter Gelassenheit mit dem Unangenehmen zu sein, wenn dies unabänderlich ist.

Achtsamkeit lässt uns erkennen, dass wir nicht Opfer von stressverursachenden Situationen werden müssen, sondern durch bewusstes Wahrnehmen und selbstgewähltes Reagieren unser Leben und Befinden selber mitgestalten können.

Achtsamkeit verhilft zu verbessertem Wahrnehmen innerer Zusammenhänge und Verhaltensweisen.

Kursinhalt

Geleitetes Erlernen der Achtsamkeitsmeditation in ihren verschiedenen Formen:

- Körpermeditation (Bodyscan)
- Meditation im Sitzen und Gehen
- Einfaches, sanftes Hatha-Yoga zum Erfahren des Körpers in verschiedenen Haltungen

Kurze Vorträge zu

- Wahrnehmung und gewohntem Verhalten
- Stress und seinen Symptomen
- Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken
- achtsamem Umgang mit sich selber, den anderen und den alltäglichen Anforderungen

Diskussion und Bearbeitung der individuellen Erfahrungen im Verlauf des Kurses.

Kurse

Kursangebot

Individuelles Vorgespräch zur Abklärung Ihrer Bedürfnisse

Nachgespräch falls erwünscht

8 Abende und ein ganzer Achtsamkeitstag

Schriftliche Unterlagen zum Kursinhalt

CD's für die Praxis zuhause

Kursort, Kosten und Kurszeiten

erfahren Sie auf dem beiliegenden Blatt oder direkt bei der Kursleitung telefonisch, per E-Mail oder auch im Internet unter www.mbsr-zuerich.ch

Teilnahmevoraussetzung

Möglichst regelmässige Anwesenheit
Bereitschaft, sich im Verlauf des Kurses auch zuhause mit den unterrichteten Methoden auseinandersetzen.
Bestehende Erkrankungen oder körperliche Einschränkungen sind kein Hindernis für die Teilnahme.
In vereinzelt Fällen empfiehlt sich eine Rücksprache mit Ihrem Arzt.

