

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Bei den Anforderungen und Herausforderungen des täglichen Lebens ebenso wie in schwierigen Zeiten tiefgreifender Veränderungen und der Erfahrung von Verlust, Krankheit oder Schmerz erleben und erleiden wir **Stress**.

Wir kommen an unsere Grenzen. Wir sind verwirrt und gereizt. Wir fühlen uns wie gelähmt und finden schwer zu Entscheidungen. Oder wir beschleunigen immer mehr und erleben uns wie in einem Rad. Der Schlaf kann gestört sein. Wir geraten in Dauerstress, der auf Körper und Seele einwirkt und uns schadet.

Äußere Umstände sind mitunter nicht oder nur bedingt änderbar. **Veränderbar aber sind unsere seelischen und körperlichen Reaktionen auf stressende Situationen und Momente.**

Durch das Praktizieren von Achtsamkeit.

An abstract painting with a textured, layered appearance. The background is a mix of muted greens, yellows, and blues. In the foreground, there's a large, white, circular shape that looks like a stone or a piece of paper. The overall style is expressive and somewhat somber.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

*Mindfulness-Based Stress Reduction
8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn*

Andrea Bode-Köhn

Achtsamkeit meint,

sich dem unmittelbaren Augenblick in einer nicht wertenden, annehmenden Haltung zuzuwenden. Wir nehmen unsere Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle ohne die uns eigenen Reaktionsmuster wahr. Wir sind entspannt und wach zugleich, frei von Planung, kreisenden Gedanken, Sorge und Erwartung. Wir sind ungeteilt aufmerksam für das, was geschieht. Wir gewinnen ein tieferes Verständnis von uns selbst und neue Möglichkeiten in Gelassenheit und mit ruhigem Geist Stresssituationen nachhaltig zu bewältigen.

So wirkt Achtsamkeit stärkend.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist eine **schlichte, leicht im täglichen Leben anzuwendende** und dabei tief wirksame Methode, um Stress abzubauen und Gelassenheit, Wohlbefinden, Gesundheit und Klarheit aufzubauen ebenso wie einen freundlichen Umgang mit sich selbst. Letztlich geht es um Entwicklung von Lebensqualität und Lebensfreude.

Von Moment zu Moment.

Der Kurs basiert

auf dem von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR).

Es wurde seit 1979 an der Universität von Massachusetts/Rochester/USA für Menschen mit chronischen und stressbedingten Erkrankungen entwickelt und wird inzwischen in medizinischen, psychologischen und sozialpädagogischen Institutionen und Unternehmen wirksam eingesetzt.

Begleitende Studien in den USA und in Deutschland haben bei der Mehrheit der KursteilnehmerInnen folgende Veränderungen bestätigt:

- Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- effektivere Bewältigung von Stresssituationen
- erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- wachsendes Selbstvertrauen und mehr Lebensfreude

(Lit: Jon Kabat-Zinn, *Gesund durch Meditation*)

Der Kurs richtet sich an Menschen

- die einen Weg aus dem inneren Stress suchen
- die einen achtsamen Umgang mit den eigenen Kräften und Ressourcen einüben wollen
- die Schmerzen und Krankheit bewältigen oder akzeptieren lernen wollen
- die gelassener, klarer und sich selbst gegenüber wohlwollender den Anforderungen ihres Lebens begegnen möchten
- die ihre Lebensqualität entwickeln wollen und
- zu konsequenter Übung bereit sind

Kurselemente

- Vorgespräch
- Einführung
- 8 Kursabende zu je zweieinhalb bis drei Stunden
- 1 Achtsamkeitstag am Wochenende (6 Stunden)
- Nachgespräch

In der Folge werden Achtsamkeitsabende angeboten, deren Besuch unverbindlich ist.

Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Kursleitung

Andrea Bode-Köhn,
grad. Gestaltpädagogin,
Integrative Beratung, Supervision,
langjährige Lehrerfahrung mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen,
MBSR-Trainerin im MBSR-MBCT-Verband

Telefon 04661-~~8286~~ 04541 - 6097238

bode-koehn@versanet.de | www.mbsr-nf.de

↳ online.de

VERANSTALTUNGORT:

GEMEINDEHAUS
EV.-LUTH. KIRCHENGEMEINDE
RISUM-LINDHOLM
STEEGE 4 IN 25920 RISUM

KURS BEGINN: (8 TERMINE)

DO, 8.8. 18.30 - 21.00 UHR

KOSTEN: 290,00 EUR