

Achtsamkeit – Ein Weg zum inneren Gleichgewicht

8-Wochen-MBSR-Trainingskurs nach Jon Kabat-Zinn

Was ist MBSR?



MBSR ist die Abkürzung von «Mindfulness Based Stress Reduction» und bedeutet Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Seit über 30 Jahren wird die für Schmerzpatienten vom Mediziner Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitenden in Massachusetts, USA, entwickelte Methode erfolgreich umgesetzt. Sie wird in medizinischen, pädagogischen und sozialen Institutionen, in Unternehmen, Gefängnissen und im privaten Bereich angewendet, um mit allen Arten von Stress konstruktiv umgehen zu lernen.

«Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein, kultiviert dadurch, dass wir aufmerksam sind. Achtsamkeit entspringt dem Leben ganz natürlich. Sie kann durch Praxis gefestigt werden.» Jon Kabat-Zinn

Wir alle kennen Momente der Achtsamkeit, aber sie kommen und gehen eher zufällig. Aus der bewussten Erfahrung entsteht vielleicht der Wunsch, diesen Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick zu stärken und sich nicht so sehr von automatischen Gedanken und Gefühlen hin- und hertreiben zu lassen.

Die Kraft der Achtsamkeit macht uns bereit, mit uns selber grosszügiger umzugehen und das volle Spektrum menschlicher Erfahrungen auszukosten. Diese Erfahrungen schliessen den Körper, den Geist, die Gefühle und die Beziehungen mit ein.

Achtsamkeit wächst durch kontinuierliches Üben. Solche Übungen bewirken im Gehirn neuroplastische Veränderungen, die sich auf das Wohlbefinden positiv auswirken.

Teilnehmende berichten u.a. von

- besserer Stressresistenz
- grösserer Ausgeglichenheit
- mehr Lebensfreude
- wachsendem Mitgefühl
- leichterem Umgang mit Schmerzen



Möchten auch Sie sich auf den Weg machen zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit sich selber und anderen Menschen, zu mehr Offenheit gegenüber der Welt und zu einem Kontakt mit den tieferen Dimensionen Ihres Seins? Dann lassen Sie sich auf diesen Kurs ein!

Wann ist ein MBSR-Trainingskurs zu empfehlen?

MBSR richtet sich an Menschen jeder Berufsgattung und jeden Alters und bietet einfach zu erlernende Methoden und Techniken der Meditations- und Achtsamkeitspraxis zum alltäglichen Gebrauch an. Der Kurs bringt mehr Bewusstheit ins Leben und hat sich in folgenden Bereichen besonders bewährt:

- Unruhe und Stress infolge Überlastung
- Prävention von Burnout
- Antriebslosigkeit
- Selbstwertprobleme
- Depressive Verstimmungen und Ängste und damit verbundenen psychosomatischen Beschwerden
- Umgang mit Schmerzen

Kursinhalte und Informationen

- Achtsame Körperwahrnehmung mit dem «Body Scan»
- Atemerfahrung als Fokus der Aufmerksamkeit
- Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und im Gehen
- Körperübungen aus der Yogapraxis
- Gespräche und Informationen zu Stress, zum Umgang mit Widerstand, zu Emotionen, wiederkehrenden Gedanken sowie zu achtsamer Kommunikation

Wir werden vor dem Kurs ein individuelles **Vorgespräch** führen, um die Motivation zu klären.

Danach treffen wir uns während 8 Wochen **wöchentlich an einem Abend in der Gruppe zu einer Sitzung von 2.5 Stunden**. Gegen Ende des Kurses führen wir einen **Achtsamkeitstag** im Schweigen durch.

Eine Übungszeit von 30-45 Minuten pro Tag während des Kurses gehört zur Selbstverpflichtung. Die schriftlichen Unterlagen und Audio-CDs zu den Übungen zu Hause helfen Ihnen bei diesen täglichen Aufgaben.

Ein Nachgespräch wird auf freiwilliger Basis durchgeführt.

Kosten Fr. 650.–, teils mit Krankenkasse abrechenbar. Nächster Kurs im Haus Gutenberg Balzers vom **29. Oktober bis 17. Dezember 2019**, jeweils dienstags 19.00-21.30. Achtsamkeitstag am **Samstag, 7. Dezember**.

Weitere Kurse oder Achtsamkeitscoachings auf Anfrage, ab 4 Personen auch private Gruppenkurse tagsüber oder abends möglich.

Kontakt:

Ursula Frischknecht-Tobler,
MBSR-Lehrerin (Ausbildung am Center for
Mindfulness in Zürich)
MSC-Lehrerin (Ausbildung bei Chris Germer
und Christine Brähler)
081 783 18 04 oder 079 733 90 53,
ufrisch@rsnweb.ch
Webseite www.mbsr-frischknecht.ch



Meine eigenen Erfahrungen mit Stress als 3-fache Mutter und als Hochschullehrerin, die gesellschaftlichen und umweltpolitischen Herausforderungen sowie die Beschäftigung mit Tiefenökologie und regelmässige Meditation haben mich zur MBSR-Achtsamkeitspraxis geführt, mit deren Hilfe ich meine inneren Ressourcen stärken kann. Gerne unterstütze ich Sie auf diesem Weg!

«Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.»

Jon Kabat-Zinn

Zum Vertiefen:

Jon Kabat Zinn (2007): Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. Frankfurt: Fischer
Jon Kabat-Zinn (2009): Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung. Frankfurt: Fischer
MBSR-Verband Schweiz: www.mindfulness-swiss.ch