

KURSPROGRAMM

Im Mittelpunkt des MBSR-Kurses steht die intensive Praxis der Achtsamkeit sowie ihre Integration in den Alltag.

Der Kurs setzt sich zusammen aus

- einem individuellen Vorgespräch
- acht wöchentlichen Gruppensitzungen
- einem Tag der Achtsamkeit
- einem individuellen Nachgespräch (fakultativ)

Kursinhalt

- meditative Übungen in Ruhe und Bewegung
- Theorie und Erfahrungsaustausch u.a. zu folgenden Themen:
Stress- und Reaktionsmuster
eigene Grenzen erkennen und Selbstakzeptanz
achtsame Kommunikation

Kursdaten / Kursort

Kursdaten und Kurszeiten auf Anfrage
In der Regel in Horw / Luzern oder nach Vereinbarung

Weitere Achtsamkeitsformate

- MBSR Coaching
- MBCL - Mindfulness - Based Compassionate Living (Vertiefungskurs zu MBSR)
- TAA Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- PME Progressive Muskelentspannung
- Reisen, Wanderungen und Spaziergänge in Achtsamkeit
- betriebsinterne, massgeschneiderte Kurse und Referate für Unternehmen und Institutionen

KURSLEITUNG

Beatrice Keck

MBSR - und MBCL - Lehrerin
Fürsprecherin/Rechtsanwältin, EMBA, Mediatorin

Mitglied MBSR - Verband Schweiz und
Schweizerischer Anwaltsverband SAV

INFORMATION UND ANMELDUNG

www.beatricekeck.ch

Tel. 041 3 600 601

MINDFULNESS - BASED STRESS

REDUCTION MBSR

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

IM ALLTAG RUHE FINDEN

MBSR - STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR ist ein achtwöchiges Kursprogramm, das 1979 vom Molekularbiologen Prof. Jon Kabat-Zinn an der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts (USA) entwickelt wurde.

MBSR fördert durch die systematische und alltagsbezogene Übung der Achtsamkeit einen bewussteren Umgang mit allen Erfahrungen im Leben, besonders auch mit Stress im Alltag.

MBSR wird seit seinen Anfängen wissenschaftlich eng begleitet. Unzählige Studien belegen die erstaunlich breite Anwendbarkeit und grosse Effektivität des Programms. Weltweit wird es in Gesundheitszentren und Kliniken regelmässig eingesetzt. Zusätzlich zum klinischen Rahmen findet es u.a. in Bildungseinrichtungen, Management Trainings, Coachings oder auch Psychotherapien Anwendung.

Die Teilnehmenden des Programms berichten von folgenden Veränderungen:

- effektivere Stressbewältigung
- Verminderung körperlicher und psychischer Beschwerden sowie ein verbesserter Umgang mit chronischen Schmerzen - somit bessere Lebensqualität
- erhöhtes Selbstvertrauen und Belastbarkeit
- verbesserte Entspannungsfähigkeit
- mehr Energie und Freude im Alltag

WAS IST ACHTSAMKEIT

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein:

bewusst,
im gegenwärtigen Moment
und ohne zu werten.“

Jon Kabat-Zinn

Vereinfacht ausgedrückt bedeutet Achtsamkeit oder Aufmerksamkeit, jeden Augenblick bewusst zu erfassen.

Indem wir bewusst wahrnehmen, was in und um uns herum geschieht, ohne es zu bewerten oder zu interpretieren, gewinnen wir inneren Handlungsspielraum. Dieser ermöglicht uns, den verschiedenen Erfahrungen in unserem Leben mit mehr Klarheit und Gelassenheit zu begegnen. Anstatt uns automatisch von Gewohnheitsmustern mitreissen zu lassen, können wir mit den Anforderungen des Alltags selbstbestimmt und verantwortungsvoll umgehen.

Im MBSR-Kurs lernen die Teilnehmenden verschiedene, jedem Menschen zugängliche Wahrnehmungsübungen kennen, mit denen sie ihre Achtsamkeit wirksam trainieren können.

ZIELPUBLIKUM

Hauptsächlich richtet sich der Kurs an Menschen, die Belastungen, Stress und Erschöpfung erleben und darunter leiden. Dabei spielt es keine Rolle, ob sich diese entwickelt haben aufgrund

- hoher Arbeitsbelastung, Doppel- und Mehrfachbelastungen, Arbeitsplatzverlust oder Langzeitarbeitslosigkeit
- familiärer Probleme, Beziehungsschwierigkeiten, Trennungen oder Verlusten
- chronischer Schmerzen oder einer Erkrankung

Der Kurs eignet sich ebenfalls als Massnahme zur Burnout-Prävention. Auch das Immunsystem kann durch das MBSR-Training gestärkt werden.

Das MBSR-Programm setzt auf eigenverantwortliches Handeln und vermittelt eine Methode zur Selbsthilfe. Die tägliche Achtsamkeitsübung zu Hause ist deshalb ein wesentlicher Bestandteil des Kurses.

MBSR kann eine medizinische oder therapeutische Behandlung ergänzen, ersetzt sie aber nicht.

MBSR ist für alle Menschen geeignet, unabhängig von Alter, Beruf, Geschlecht oder Weltanschauung.