

MBSR-8Wochenkurs

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Für mehr Lebensfreude und Gelassenheit.

Druck und Hektik

sind für viele Menschen alltägliche Erfahrungen. Es gibt Zeiten, in denen Aufregung, Frustration, Sorge oder Ärger die Lebensqualität beeinträchtigen. Wir können die Herausforderungen, die das Leben für uns bereit hält, nicht beeinflussen. Aber wir können unseren Geist zu einem sichereren Ort machen. Einem Ort, wo alle Erfahrungen in zunehmender Gelassenheit und Güte gehalten sind.

MBSR-Programm

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn 1979 an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt. Das Programm steht für ein alltagsbezogenes, systematisches mentales Training.

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die Fähigkeit unseres Geistes, bewusst und präsent zu sein. Sie bringt uns näher in Kontakt mit uns selbst, anderen Menschen, dem Strom der Erfahrungen, die unser Leben ausmachen.

... ist

Die Qualität eines Achtsamen Geistes kann umschrieben werden mit Begriffen wie: Akzeptierend, nicht bewertend, nicht identifiziert mit der Erfahrung aber unmittelbar an ihr teilhabend, unvoreingenommen, offen, flüchtig.

Der Achtsame Geist ist ein Gefäß, in dem alle Erfahrungen willkommen und in Güte gehalten sind.

MBSR-Kursprogramm

Im Zentrum steht die intensive Schulung der eigenen Achtsamkeit, Präsenz und Selbstwahrnehmung. Dies wird durch formale Übungen wie Body-Scan, Meditation und einfache Yogaübungen sowie durch Übungen im Alltag geschult.

Themengebiete

Schwierige Emotionen erforschen und den eigenen Umgang damit wandeln

Die Wahrnehmung der eigenen Stressmuster verfeinern

Die Bedeutung der Achtsamkeit für unser in Beziehung sein

Für wen ist MBSR geeignet?

MBSR richtet sich an Menschen, die bewusster und gelassener leben möchten, die sich unter Stress fühlen, die mit chronischen Krankheiten oder Schmerzen leben oder sich durch Ängste oder depressive Verstimmungen beeinträchtigt fühlen.

Informationen zum Kurs

Vorgespräch:

Vor Kursbeginn findet ein persönliches Vorgespräch statt. In diesem wird das MBSR-Programm besprochen und geklärt, ob der MBSR-Kurs für Sie geeignet ist. Nach diesem Gespräch und der Überweisung der Kursgebühren ist der Kursplatz für Sie reserviert.

Tägliches Üben:

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist die Bereitschaft, mindestens 30 Minuten pro Tag zu üben.

Kontakt/ Anmeldung

Regula Nussbaumer
Psychologische Praxis
Prozessarbeit und Achtsamkeit
Niederdorfstr. 18
8001 Zürich

info@regulanussbaumer.ch
www.regulanussbaumer.ch

Kursleitung

Regula Nussbaumer

MBSR-Lehrerin
Psychologin FSP, MSc UZH
Dozentin PH Zürich
Psychotherapeutin,
dipl. cand. IPA, Zürich

Mein Hintergrund

Meditationspraxis seit 1995
längere Retreats in den USA
und Burma bei Lehrerinnen
und Lehrer der Vipassana-
Tradition.

Yoga Teacher Training Course,
Neyyar Dam, Indien

Weiterbildung bei J. Kabat-
Zinn und S. Santorelli

Mitglied MBSR-Verband
Schweiz

