

Liebe Interessierte

Stress ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens und kann lebenswichtig sein; zu viel Stress aber kann unseren Alltag sehr ungemütlich machen und zu Lustlosigkeit, Burnout, Depression oder anderen Krankheiten führen. Wir entscheiden selbst, wie viel Stress wir zulassen; meist jedoch haben wir verlernt, die Warnsignale wahrzunehmen und angemessen zu reagieren.

Wir sollten wieder lernen, mehr auf uns zu achten!

Durch die Übung der Achtsamkeit können wir lernen, unseren Geist und unser Bewusstsein zu schulen. Indem wir uns darin üben, aufmerksam mit unseren Gedanken, Gefühlen und unserem Körper umzugehen, können wir ein tieferes Verständnis von uns selbst und unserem Umgang mit der Welt entwickeln. Das ermöglicht uns, den eigenen Alltag mit all seinen Herausforderungen besser zu bewältigen.

Wir können lernen, gegenwärtiger zu sein und uns mit all unseren Sinnen mehr und mehr für den Augenblick zu öffnen. Dadurch erhält unser Leben eine neue Intensität.

Was ist MBSR?

Das Übungsprogramm "Mindfulness-Based Stress Reduction", abgekürzt MBSR, heißt in deutscher Übersetzung "Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit". Es wurde 1979 in den USA von Prof. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern entwickelt und seitdem an

Kliniken und Gesundheitszentren auf der ganzen Welt durchgeführt und kontinuierlich erforscht.

MBSR beinhaltet bewährte meditative Übungen in Ruhe und Bewegung für eine verbesserte Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen.

MBSR bietet praktische Übungen für den Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen und schwierigen Kommunikationssituationen.

Für wen kann der MBSR 8-Wochen Kurs hilfreich sein?

Der MBSR 8-Wochen Kurs hat ein weltweit einheitliches Format und wurde gezielt zur besseren Bewältigung von Stress- und Belastungssituationen entwickelt.

Er richtet sich an diejenigen, die über einen Zeitraum von 8 Wochen intensiv mit täglichen Übungen (45 min) der Achtsamkeit etwas Neues auszuprobieren wollen, um sich mit einem oder mehreren der folgenden Themen heilsam auseinander zu setzen:

- Umgang mit übermäßigem Stress
- Umgang mit Schmerzen, stressfördernden Gedanken und belastenden Gefühlen
- Bessere Konzentrationsfähigkeit
- Steigerung des individuellen Körperbewusstseins
- Erhalt körperlicher und seelischer Gesundheit
- Entwicklung neuer Lebenseinstellungen
- Erhaltung und Wiedergewinnung von Lebensfreude
- Aktivierung ungenutzter Kräfte
- Förderung von Selbstakzeptanz

Das 8-Wochen MBSR Training

Das MBSR Training ist bewusst auf 8 Wochen angelegt, um genügend Übungszeitraum zu schaffen für angeleitete Meditationen in Ruhe (Sitzen und Liegen) und in Bewegung (meditatives Yoga und Gehen).

Das in den gemeinsamen Stunden Erlernte wird von den Teilnehmern in den beruflichen und privaten Alltag integriert und geübt. Dabei helfen Hausaufgaben und Übungsmaterialien.

Der Kursaufbau:

- Ein individuelles Vorgespräch / Informationsabend (kostenfrei), erst danach ist eine Kursteilnahme möglich
- Acht wöchentliche Gruppentreffen von 2,5 Stunden Dauer in der Regel in 8 aufeinanderfolgenden Wochen
- Ein Übungstag nach 6 Wochen, der überwiegend im Schweigen verbracht wird
- Tägliche persönliche Übungen von ca. 45 Minuten zu Hause (an 6 Tagen pro Woche)
- Ein individuelles Nachgespräch

Der Kurs beinhaltet auf Wunsch zwei vertiefende Einzeltermine, die von Alfred Spill durchgeführt werden.

Informationsabend (Teilnahme ist Pflicht!)

Am 20. September 2017 um 19:00-20:30

Termine des MBSR 8-Wochen Kurses 2017:

Mi. 4.10., Mi. 11.10., Mi. 18.10., Mi. 25.10.,

Mi. 1.11., Mi. 8.11., Mi. 23.11., Mi. 29.11.

jeweils von 19:00 bis 21:30 Uhr, und

ein Übungstag im Schweigen am Sonntag, den 19.11. von 7:45 bis 12:30

Kursgebühr: 250,- EUR

(Der Kurs ist zuschussfähig durch Krankenkassen)

Eine Teilnahme am Kurs ist nur nach Buchung über www.mbsr-bensheim.de, der Teilnahme am Informationsabend und nach Bezahlung der Kursgebühr möglich.

Veranstaltungsort:

Im Meditationsraum von mbsr-bensheim.de

Nibelungenstr. 309

64625 Bensheim-Wilmshausen (an der B47)

3. Eingang des AHS Gebäudes

Parkmöglichkeit vor dem Haus oder beim Dorfgemeinschaftshaus (gegenüber AHS)

Alle notwendigen Übungsmaterialien, Kissen und Decken sind vorhanden.

MBSR Kursleitung

Christine Bitsch
Verheiratet, Kinder,
Krankenschwester,
Sozialpädagogin,
MBSR Lehrerin, Arbeit
mit Menschen mit
Behinderung

Chris.bitsch@web.de

Mobil: 0151 5073
1961



Wenn Sie Interesse haben, informieren wir Sie gerne persönlich über den MBSR Kurs. Bitte schreiben Sie uns oder rufen Sie an.

Einzeltermine

Dr. Alfred Spill
Verheiratet, Kinder,
Enkel, promovierter
Physiker, Manager,
Ausbilder, MBSR-
Lehrer, Gestalt-
therapeut in
Ausbildung



dr.alfred.spill@gmail.com

Mobil: 0171 5666 705

MBSR 8-Wochen Herbstkurs

Stressbewältigung
durch Achtsamkeit

2017



mbsr-bensheim.de
im Alltag Ruhe finden