

## 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 können MBSR Achtsamkeitsabende hilfreich sein?

Die MBSR - Abende sind ein Angebot für diejenigen, die sich dem Thema Achtsamkeit in kleinen Schritten langsam nähern, etwas Neues ausprobieren oder Bekanntes vertiefen wollen.

Sie beschäftigen sich mit einem oder mehreren der folgenden Themen:

- Sie fühlen sich belastet durch übermäßigen Stress
- Sie suchen besseren Umgang mit stressverstärkenden Gedanken, oder
- besseren Umgang mit Schmerzen oder belastenden Gefühlen
- Steigerung des individuellen Körperbewusstseins
- Erhalt körperlicher und seelischer Gesundheit
- Entwicklung neuer heilsamer Lebenseinstellungen
- Erhaltung und Wiedergewinnung von Lebensfreude
- Aktivierung ungenutzter Kräfte
- Förderung von Selbstakzeptanz

## Die MBSR Achtsamkeitsabende

MBSR ist in dieser Kursform auf 11 monatliche Abende verteilt, die nicht aufeinander aufbauen und einzeln gebucht werden können.

Das an diesen Abenden Erlernte ist im beruflichen und privaten Alltag anwendbar.

## Der Kursaufbau:

Die Achtsamkeitsabende dauern 2 Stunden im Wechsel von Donnerstag und Freitag und haben eine feste Struktur:

- 5 Minuten „Ankommen“, Sammlung im Schweigen und in Stille
- Austausch darüber, wie man sich jetzt, gerade in diesem Moment fühlt: Körperempfindung, Gefühl, und Gedanken. Nur, was man mitteilen will, teilt man mit.
- 15 Minuten angeleitete Meditation
- 15 Minuten meditatives
- Betrachtungen zu einem bestimmten „Thema des Abends“
- 30 Minuten angeleitete Übungen, wie Body-Scan, Seemeditation, Gehmeditation, Bergmediation, usw.
- Erfahrungsaustausch, Fragen und Antworten
- 5 Minuten „Abschließen“, Sammlung im Schweigen und in Stille

## Zusätzlich

- Übungstage im Schweigen
- tägliche persönliche Übungen im Alltag

## Termine und Themen der MBSR Achtsamkeitsabende 2017:

Do. 26.1. – Was ist Achtsamkeit?  
Fr. 24.2. – Wie wir die Welt wahrnehmen  
Do. 23.3. – Im Körper beheimatet sein  
Fr. 21.4. – Umgang mit stressigen Gedanken  
Do. 18.5. – Umgang mit schwierigen Gefühlen  
Fr. 23.6. – Körperhaltung und Selbstwert  
Do. 20.7. – Achtsame Kommunikation  
Fr. 25.8. – Bewusstes Hören und Sehen  
Fr. 20.10. – Umgang mit Schweigen und Stille  
Do. 23.11. – Die Beobachtung des Atems  
Do. 21.12. – Offenes Gewahrsein

jeweils von 19:00 bis 21:00 Uhr

Kursgebühr: jeweils 10,- EUR

(maximal 11 Teilnehmer)

## Übungstage im Schweigen 2017:

So. 21.5. – 7:45 bis 12:30 mit Frühstück  
So. 19.11. – 7:45 bis 12:30 mit Frühstück  
So. 10.12. – 7:45 bis 12:30 mit Frühstück

Kursgebühr: jeweils 25,- EUR

(maximal 9 Teilnehmer)

Buchung über Internet:

[www.mbsr-bensheim.de](http://www.mbsr-bensheim.de)

Bezahlung in bar bei Besuch der Veranstaltung

## Kursleitung

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



**Wenn Sie Interesse haben, informiere ich Sie  
gerne persönlich über den MBSR Kurs. Bitte  
schreiben Sie mir oder rufen Sie mich an.**

[dr.alfred.spill@gmail.com](mailto:dr.alfred.spill@gmail.com)

[www.mbsr-bensheim.de](http://www.mbsr-bensheim.de)

Mobil: 0171 5666 705

## Veranstaltungsort:

Im Meditationsraum von [mbsr-bensheim.de](http://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

## Achtsamkeitsabende

Stressbewältigung  
durch Achtsamkeit

2017



[mbsr-bensheim.de](http://mbsr-bensheim.de)  
im Alltag Ruhe finden