



Anmeldung und Information:

Brigitte Konrad | Rahmengasse 32 A
69120 Heidelberg
Fon 06221 - 502788 | Fax 06221 - 585535
info@mbsr-konrad.de | www.mbsr-konrad.de



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR – Was ist das?

MBSR ist die Abkürzung von „Mindfulness Based Stress Reduction“ und lässt sich am besten übersetzt mit „Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit“.

Das Trainingsprogramm MBSR wurde vor über 25 Jahren von Prof. Dr. Jon-Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität Massachusetts / USA entwickelt und erprobt. Seine Wirksamkeit ist erfolgreich belegt.

Heute wächst auch bei uns das Interesse an MBSR, denn ein Stress-Bewältigungs-Training zum Erlernen eines gesunden und bewussten Umgangs mit Stress ist mehr als hilfreich. Es erleichtert den Alltag, steigert die Lebensqualität und stärkt die Gesundheit. Vielfach verhindert es sogar das Entstehen von Stress, es beugt ihm vor.

Inhalt der Kurse und Trainings

- Angeleitete Übungen zur Körperwahrnehmung
- Sanfte Dehnungs- und Entspannungsübungen
- Achtsamkeitsübungen im Gehen, Sitzen und Liegen
- Übungen für den Alltag
- Gespräche zu Themen wie dem persönlichen Umgang mit Stress, Schmerzen oder schwierigen Gefühlen

Das 8-Wochen-Training umfasst

- Ein persönliches Vorgespräch
- 8 Termine mit ca. 2,5 Stunden wöchentlich
- Ein Achtsamkeitstag mit ca. 6 Stunden
- Kursunterlagen und CDs mit Übungsanleitungen

Die aktuellen Kurstermine und -gebühren finden Sie unter:

www.mbsr-konrad.de

Es besteht die Möglichkeit Einzel-Coachings, Paar- oder Gruppentraining wahrzunehmen.

Lebensqualität steigern
Gesundheit stärken
Stress kreativ bewältigen

Achtsamkeit praktizieren

Jeder von uns kennt Momente der ungeteilten Aufmerksamkeit – ein positives Gefühl. Ganz im Hier und Jetzt. Einverstanden mit dem was der Augenblick in sich birgt und mit sich bringt.

Aber wir kennen auch andere Momente: Unruhe, Grübeleien, Sehnsucht, Sorge. Innere Zustände, in denen die Balance zwischen „Sein und Tun“ aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Achtsamkeit praktizieren heißt, in Balance zu bleiben oder zur inneren Balance zurückzufinden. Achtsamkeit heißt auch, sich dem Augenblick in einer Form zuzuwenden, die nicht wertet, sondern einfach annimmt, was da ist. Diese Haltung ermöglicht uns ein tieferes Verständnis für uns selbst zu entwickeln, unsere meist automatisch ablaufenden Denkmuster zu verstehen, unsere Reaktionen und „inneren Antreiber“ zu erkennen.

Durch das Praktizieren von Achtsamkeit stellt sich – mehr und mehr – Gelassenheit, Selbst-Akzeptanz und Wohlbefinden ein. Wir lernen mit Stress, Schmerz und unangenehmen Gefühlen leichter umzugehen.

Darüber hinaus weist Achtsamkeit uns einen Weg durch die Prozesse der persönlichen Veränderung. Sie fördert den kreativen und sinnstiftenden Umgang mit Stress auslösenden Situationen.



Trainerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit-MBSR bei Dr. Linda Myoki, Lehrhaupt Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung | Wieslocher Institut für systemische Lösungen-WISL | Internationale Gesellschaft für systemische Therapie-IGST | Therapeutin in systemischer Therapie und Beratung | Langjährige Berufspraxis in Therapie und Beratung | Krankenschwester | Diplom-Pädagogin

mbsr Brigitte Konrad

Wem hilft das Training?

Das MBSR-Achtsamkeitstraining eignet sich für Menschen mit allen Arten von Stressbelastungen – ob beruflich und/oder privat. Ob als Begleitung oder Ergänzung einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung, im Bildungs-, Gesundheits- und Sozialwesen, in Betrieben und im Führungskräfte-Training.

Insbesondere ist es für Menschen geeignet, die

- unter akuten und chronischen Erkrankungen (wie z. B. Bluthochdruck, psychosomatische Erkrankungen, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Burnout) leiden
- unter chronischen Schmerzen (wie z. B. Fibromyalgie, Migräne, Multiple Sklerose) leiden
- unter Depressionen und Ängsten leiden
- einen aktiven Beitrag zum Erhalt ihrer Gesundheit leisten möchten
- eine Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung wünschen

Der eigene Weg zu Balance und Gelassenheit

Das MBSR-Achtsamkeitstraining will das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist erhalten oder wieder herstellen. Es ermöglicht jedem, Situationen der persönlichen psychischen Belastung gelassen und konzentriert zu begegnen.

Darüber hinaus

- entwickelt es Ihre persönlichen Bewältigungsstrategien für Stresssituationen
- trägt es dazu bei, dauerhaft körperliche und psychische Beschwerden zu lindern
- aktiviert es die eigenen Ressourcen und die eigenen Stärken und Kräfte
- stärkt und aktiviert es das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte
- trägt es zu einem erholsamen Schlaf bei
- fördert es die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit

