

## MBSR

... steht für Mindfulness Based Stress Reduction, übersetzt: **Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion**. Das 8-wöchige MBSR-Training, das 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn an der medizinischen Fakultät der University of Massachusetts/USA entwickelt wurde, gilt heute als eines der besterforschten Programme zur Stressbewältigung. MBSR verbindet aktuelle Erkenntnisse aus Medizin, Psychologie und Stressforschung mit dem jahrtausendealten Wissen um die positive Wirkung von Yoga und Meditation.

### Dieser Kurs ist eine Einladung an Menschen,

- die unter stressbedingten Symptomen leiden und aktiv ihre Gesundheit fördern wollen.
- die eine wirkungsvolle Unterstützung suchen, um mit Herausforderungen und Lebenskrisen heilsam und bewusst umgehen zu lernen.
- die ihre persönlichen Stressmuster erkennen und verändern wollen.
- die in der Erfahrung mit körperlichen Erkrankungen und Schmerzen nach mehr Lebensqualität suchen.
- die mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert sind (Verlust nahestehender Menschen, eigene lebensverkürzende Krankheit) und damit Frieden schließen wollen.
- die auf die Höhen und Tiefen in Alltag, Beruf und Beziehungen, kreativ und mit Lebensfreude antworten wollen.



### Kursleitung

**Karen Scholz** Gesundheitspraktikerin <sup>DGAM</sup>  
zertifizierte MBSR-Lehrerin

### Hintergrund

- Psychologie (Universität Bremen)
- Visuelle Kommunikation, Dipl. (HFBK Hamburg)
- Ausbildungen zur Atemlehrerin, in systemischer Aufstellungsarbeit und Bewegungen der Seele, sowie als Sterbebegleiterin
- Langjährige Meditations- und Yoga-Praxis
- Selbständig als Gesundheitspraktikerin in der Einzel- und Gruppenarbeit seit 2004



### Kontakt / Anmeldung

Karen Scholz  
Tannenweg 4, 49152 Bad Essen  
Telefon 05472 / 979 235  
kommunikation@scholzkaren.de  
www.geborgen-im-fluss.de



*Dem Leben mit Achtsamkeit  
begegnen und Stress reduzieren*

**8 - Wochen - MBSR - Kurs**

Mitglied im Berufsverband der  
Gesundheitspraktikerinnen (BfG)  
in der Deutschen Gesellschaft  
für Alternative Medizin (DGAM)

MITGLIED IM  
**mbsr-mbct**  
**VERBAND**  
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

**Karen Scholz**  Gesundheitspraktikerin <sup>DGAM</sup>

## Achtsamkeit

... ist die in jedem von uns angelegte Fähigkeit, dem Leben in seiner ganzen Fülle präsent und annehmend zu begegnen – unabhängig davon, was der gegenwärtige Augenblick für uns bereit hält.

Indem wir immer wieder innehalten und die Realität bewusst und ohne zu werten wahrnehmen, entsteht ein Raum von Freiheit. In diesem erwächst überhaupt erst die Möglichkeit zu erkennen, wann und wie wir gewohnheitsmäßig reagieren, so dass wir unseren Handlungsspielraum immer mehr erweitern und uns für eine angemessene Antwort entscheiden können.

Um nicht nur in Momenten des Glücks ganz wach und bewusst zu sein, sondern auch in denen des Schmerzes, der Wut oder der Trauer, braucht unsere Achtsamkeit eine stabile Basis.

Diese Grundlage zu schaffen, ist das Ziel des MBSR-Kursprogramms. Es weckt unsere Bereitschaft, uns der »ganzen Katastrophe des Lebens« (Jon Kabat-Zinn) zu stellen und zu lernen, Lebendigkeit und Verbundenheit unabhängig von äusseren Umständen zu erfahren.

## Kursinhalt

Schritt für Schritt machen wir uns mit der Haltung und Praxis der Achtsamkeit vertraut. Wir beginnen damit, unsere Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung unseres Körpers zu richten, da dieser unsere unmittelbare Verbindung zur Gegenwart ist. So erkunden wir zunächst unsere Körperempfindungen und nehmen Kontakt zu unserem Atem auf. Um dann unser Gewahrsein auch Gedanken, Emotionen und Handlungsimpulsen zuzuwenden, wobei wir allen Erfahrungen forschend-interessiert, akzeptierend und mitfühlend begegnen. Angeleitete Achtsamkeitsübungen und Meditationen im Liegen und Sitzen, sowie einfaches Yoga bilden den formalen Kern der Achtsamkeitspraxis. Weitere Schwerpunkte sind eine sorgfältige Reflexion der gemachten Erfahrungen, sowie die Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag.

Die einzelnen Abende bauen aufeinander auf und sind jeweils Themen gewidmet, die das Spektrum von Achtsamkeit und Stress näher beleuchten, u. a. Wahrnehmung | Umgang mit Grenzen | Erkenntnisse aus der Stressforschung | Umgang mit schwierigen Gedanken, Emotionen und körperlichem Schmerz | achtsame Kommunikation | Selbstmitgefühl | Selbstfürsorge.

## Erforschte Wirkungen von MBSR

- Verminderung stressbedingter Beschwerden
- Stärkung des Immunsystems
- zunehmende Entspannungsfähigkeit
- verbesserte Lebensqualität auch bei Krankheit und Schmerzen / Schmerzlinderung
- größere Gelassenheit und Flexibilität
- achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen
- mehr Lebensfreude, Vitalität und (Selbst-)Vertrauen

## Voraussetzungen zur Teilnahme

- Die Bereitschaft zum eigenständigen Üben zwischen den einzelnen Kurseinheiten.
- Ein kostenloses, unverbindliches Vorgespräch mit der Kursleiterin.

## Kursumfang

- ein ausführliches Vorgespräch mit der Kursleiterin
- 8 Kurseinheiten von jeweils 2,5 Stunden
- ein Achtsamkeitstag, ein Samstag oder Sonntag, von 10 bis 17 Uhr
- eine Nachbesprechung nach Vereinbarung
- schriftliches Arbeitsmaterial und Übungs-CDs

## Termine

Die aktuellen Kurs- und Veranstaltungstermine finden Sie im Einleger oder besuchen Sie meine Website.

*Menschen mit körperlichen Einschränkungen sind ausdrücklich willkommen, allerdings ist – je nach Kursort – Barrierefreiheit nicht überall gegeben. Der Kurs kann eine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung unterstützen, ersetzt diese jedoch nicht.*

»Achtsamkeit ist eine Beschützerin – sie beschützt uns davor: verloren zu gehen in Vergangenheit oder Zukunft; unbesonnen zu reagieren; uns selbst unglücklich zu machen; das Leben zu verpassen oder zu verschlafen.« Sylvia Kolk