

MBSR 8-Wochen Kurse Herbst 2018 / Frühjahr 2019

Fr 31.08. - 26.10.2018 9:30 - 12:00
- Fr 14.09. kein Kurstermin -
Tag der Achtsamkeit
So 21.10.2018 15:00 - 20:00

Di 30.10. - 18.12.2018 18:30 - 21:00
Tag der Achtsamkeit
So 09.12.2018 10:00 - 15:00

Mi 13.02. - 10.04. 2019 18:30 - 21:00
Fr 15.02. - 12.04.2019 9:30 - 12:00
gemeinsamer Tag der Achtsamkeit
Sa 24.03.2019 10:00 - 15:00

385 €

Akademie für Achtsamkeit
Kopenhagenerstr 3 | d
10437 Berlin

MBSR Kurse sind nach §20 SGB V als Präventionskurse anerkannt und können von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Ich biete MBSR auch als Einzeltraining an, für Paare oder kleine Gruppen. Dabei ist ein individuelleres Vorgehen möglich.

Vereinbaren Sie ein kostenloses, unverbindliches Informationsgespräch

0173 628 7732 oder 030 445 0867
info@achtsamkeit-juchmann.de

Ausführliche Informationen und Anmeldung:
www.achtsamkeit-juchmann.de

Kursleiterin Ulrike Juchmann

Ausgebildet als psychologische Psychotherapeutin, systemische Lehrtherapeutin, Verhaltenstherapeutin und zertifizierte MBSR und MBCT Trainerin.

Ich biete achtsamkeitsbasierte, verhaltenstherapeutische und systemische Psychotherapie an (Kostenerstattungsverfahren, Private Kassen und Beihilfe).

Für Organisationen leite ich Inhouse Seminare, Vorträge und Workshops und gestalte Gesundheitstage.

Wege entstehen beim Gehen.
Machen Sie einen ersten Schritt!

Ausgebildet im



Institut für
Achtsamkeit

MITGLIED IM



Stressbewältigung durch Achtsamkeit



MBSR 8-Wochen Kurse 2018 / 2019

Ulrike Juchmann

Diplom Psychologin und
Psychotherapeutin

Kennen Sie den Sturm des Alltags?

Schnelle Veränderungsprozesse in der Arbeitswelt, zunehmende Informationsfülle, Zeitdruck, fehlende Wertschätzung und familiäre Herausforderungen und Belastungen führen bei vielen Menschen zu Stresserleben und Erschöpfung. Die Ruhe und Balance kann im Sturm des Alltags verloren gehen und es entstehen:

- Gefühle von Unruhe und Rastlosigkeit
- Grübelspiralen
- Schlafprobleme
- überhöhte Erwartungen an sich selbst und Perfektionismus, die weiter antreiben
- Erschöpfung und Kraftlosigkeit
- Körperliche Beschwerden wie Schmerzen, häufige Infekte

MBSR Achtsamkeitstraining - Ruhe inmitten des Sturms

Viele Menschen entdecken auf ihrer Suche nach hilfreichen Formen der Stressbewältigung das Konzept MBSR (mindfulness based stress reduction), die Stressbewältigung durch Achtsamkeit .

Das effektive Anti-Stressprogramm wurde von Prof. Dr. Jon-Kabat Zinn in den USA in den 1970er entwickelt und seitdem weltweit in verschiedenen Gesundheitsbereichen erfolgreich angewandt. In einem strukturierten und wissenschaftlich fundierten 8 Wochen Kursprogramm werden mentale, meditative Übungen in Ruhe und Bewegung vermittelt und eingeübt.

Das MBSR 8-Wochenprogramm

Das persönliche oder telefonische Gespräch vor Kursbeginn gibt Raum für Fragen und Informationen und ermöglicht eine bewusste Entscheidung für einen Kurs.

Der Kurs besteht aus 8 Gruppentreffen à 2,5 Stunden und einem mehrstündigen Achtsamkeitstag.

Während der Gruppentreffen wechseln sich Übungseinheiten, Austausch und Impulsvorträge ab und ergänzen sich auf eine wirksame Weise.

Am Tag der Achtsamkeit im letzten Kursabschnitt werden die Übungen in Stille vertieft.

Die Meditationen werden systematisch angeleitet: Body Scan im Liegen, achtsames Gehen, achtsame Bewegung, Sitzmeditationen.

MP3 Aufnahmen aller Übungen in Studioqualität und ein ca 70 seitiges Handout werden zur Verfügung gestellt.

Selbstwahrnehmungsaufgaben und Achtsamkeit im Alltag führen zu einer Integration in den Tagesablauf.

*Man kann Wellen nicht aufhalten,
aber man kann lernen zu surfen*
Jon Kabat-Zinn

Für wen ist MBSR geeignet?

Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Achtsamkeit und Selbstfürsorge weiter entwickeln und eine kontinuierliche eigene Übungspraxis aufbauen möchten. Der Kurs ist auch für Menschen in helfenden, therapeutischen Berufen geeignet als Stressbewältigung und als Weiterqualifizierung für die Arbeit.

MBSR wird nur durch das regelmäßige eigene Üben wirksam. Deshalb setzt die Teilnahme am Kurs die Bereitschaft voraus, während der Kursdauer täglich 45-60 Minuten zu üben.

Wirkungen von MBSR

Durch die Teilnahme an einem 8 Wochenkurs

- entsteht ein bewussterer Umgang mit stressverstärkenden Gefühlen und Gedanken (Angst, Traurigkeit, Ärger, Sorgen Gedanken und Grübeln)
- verringern sich Stresssymptome
- entsteht ein Frühwarnsystem für Stress und damit ein rechtzeitiges Handeln
- nehmen Konzentrationsfähigkeit und Präsenz zu
- verbessert sich die Entspannungsfähigkeit
- werden Selbstfürsorge und ein freundlicher Umgang mit sich entwickelt
- wachsen Lebensfreude und Energie
- wird eine mentale, körperliche und emotionale Stärke und Resilienz gefördert
- entwickelt sich ein klareres, entschlosseneres und heilsameres Handeln