



Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Alltag

MBSR – das wissenschaftlich fundierte Stressbewältigungs-Programm „Mindfulness Based Stress Reduction“ – wurde auf der Basis von Achtsamkeit durch Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seine Mitarbeiter an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt. Es unterstützt Menschen darin, konstruktiver mit Stressoren und alltäglichen Herausforderungen umzugehen.

Ziel ist es, mehr in Kontakt mit sich selbst und die Akzeptanz zu kommen, sei es die eigene Person betreffend als auch das Umfeld. Anstatt vom Strudel alltäglicher Herausforderungen mitgerissen zu werden, öffnet sich damit ein Raum in der eigenen Mitte zu bleiben und resilienter zu werden.

Voraussetzung für eine gelingende Teilnahme an einem MBSR-Kurs ist die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich selbst.

Dieser Kurs ist erfahrungsorientiert ausgerichtet und bietet ausreichend Gelegenheit, anhand von Übungen und Meditationen eine neue Haltung im alltäglichen Handeln und zu uns selbst zu erlernen und zu vertiefen.

Diese Fortbildung findet als einwöchiger Bildungsurlaub, 8-Wochen-Programm (2,0 bzw. 2,5 Stunden pro Einheit) oder als 4x4 Stunden Kurs statt. Sie wird sowohl Online als auch in Präsenz angeboten.

Die Fortbildung beinhaltet neben den Sitzungen, zusätzlich Handouts zu jeder Kurseinheit, Zugang zu Audiodateien mit Übungen und Meditationen und ein persönliches Vorgespräch.

ZPP-zertifiziert, zugelassen für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

FORTBILDUNGSINHALT

- Schulung der Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung in Ruhe und Bewegung
- Body-Scan, verschiedene Meditationsformen und achtsame Bewegungen
- Stresstheorie, Umgang mit Stress und schwierigen Gefühlen
- Achtsame Kommunikation und Selbstakzeptanz
- Integration der Achtsamkeit in den Alltag
- Audio-Dateien und Teilnehmerhandbuch für zuhause



 Patricia Schwarzkopf

KURSE UND LEHRGÄNGE FÜR MEHR KLARHEIT, RUHE UND PRÄSENZ

Lehrerin, Achtsamkeitslehrerin (MBSR und MCP),
Trainerin für Achtsamkeit, GfK-Lehrerin, Referentin für
achtsamkeitsbezogene Lehrendenbildung (AVE)

Web: patriciaschwarzkopf.de
E-Mail: mail@patriciaschwarzkopf.de
Tel.: 0177 1465609