

# EINLADUNG

## MBSR KURS



# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Den Umgang mit Stress lernen, Gleichmut und innere Ruhe erfahren - vom **28.8. bis 16.10.2019**

*doing<sup>2</sup>being*

MBSR & ACHTSAMKEIT & YOGA

Infos unter [www.mbsr-kurse-koeln.com](http://www.mbsr-kurse-koeln.com)

# ACHTSAMKEIT UND MBSR

Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein, kultiviert dadurch, dass wir bewusst sind. Achtsamkeit entspringt dem Leben, ganz natürlich. Sie kann durch regelmäßige Praxis gefestigt werden und trägt in sich das Potential zur Heilung.

In einem MBSR Kurs wird das Wesen der Achtsamkeit erfahren. MBSR verbindet die Weisheit fernöstlicher Lehren mit den Erkenntnissen westlicher Wissenschaft.



“Denke immer daran, dass es nur eine wichtige Zeit gibt: Heute. Hier. Jetzt.“

Leo Tolstoi

## AN WEN RICHTET SICH MBSR?

MBSR richtet sich an alle Menschen, die ihre ureigenen Kräfte aktivieren und fördern möchten (Resilienz). MBSR richtet sich an alle, die einen Weg suchen, konstruktiver mit beruflichem, privatem oder auch krankheitsbedingtem Stress umzugehen.

Prüfen Sie, ob eine der folgenden Aussagen für Sie zutrifft:

- Ich möchte meine Widerstandskraft gegen die Herausforderungen des Alltags stärken
- Ich fühle mich selten ausgeglichen aber häufig getrieben
- Ich möchte lernen, besser mit akuten oder chronischen Erkrankungen zu leben
- Ich leide unter chronischen Schmerzen
- Ich leide unter psychosomatische Beschwerden
- Ich möchte eine medizinische/psychotherapeutische Behandlung sinnvoll ergänzen
- Ich leide an Schlafstörungen und Antriebslosigkeit

## KURSIINHALT

MBSR ist ein 8-wöchiges Programm, das 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Das Hauptanliegen ist die Schulung der Achtsamkeit, der Fähigkeit, mit der gegenwärtigen Erfahrung in Kontakt zu sein, ohne sich in Gedanken, Bewertungen, Sorgen und Ängsten zu verlieren.

Während der wöchentlichen Treffen sowie am „Tag der Achtsamkeit“ werden formale Übungen zur achtsamen Körperwahrnehmung (Body-Scan), achtsamen Körperbewegungen (Yoga), Meditationen in Ruhe und Bewegung sowie informelle Übungen angeleitet und erfahren. Gesprächsrunden bieten eine zusätzliche Vertiefung. Während des Kurses werden die Teilnehmer, eine tägliche Praxis in den Alltag integrieren.



“Wenn die Achtsamkeit etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“

Thich Nhat Hanh

“Ich fand den Kurs für mich selber sehr sinnvoll und hilfreich. Ich bin Dir so sehr dankbar, dass Du mir geholfen hast, mehr in mir selbst zu ruhen.“

Helga, Teilnehmerin am MBSR Kurs

“Danke, dass Du mich für diese wunderbare Sache sensibilisiert hast. Seit dem Kurs hat sich schon einiges verändert....so kann ich z.B. viele Dinge mehr genießen als vorher.“

Stefan, Teilnehmer am MBSR Kurs

“Mir hat der Kurs eine wichtige Erkenntnis zu meinen Konditionierungen gebracht, die ich ändern wollte, aber an die ich nicht ran kam.“

Teilnehmerin am MBSR Kurs

## WAS BEWIRKT MBSR?

Die Wirkung von MBSR oder achtsamkeitsbasierter Intervention im persönlichen als auch im klinischen Kontext wird durch viele wissenschaftlich Studien bestätigt.

- + Praktizierende werden wacher und aufmerksamer
- + Sie können besser mit Stress, Ängsten und herausfordernden Situationen umgehen
- + Sie werden wohlwollender – mit sich selbst und auch anderen gegenüber
- + Ihr Immunsystem wird gestärkt
- + Sie lernen einen besseren Umgang mit chronischen oder akuten Krankheiten
- + Es zeigen sich Veränderungen im Umgang gerade mit schwierigen Emotionen
- + Die Vertiefung des Körpergewahrseins führt zu gesundheitsfördernden Verhalten
- + Das alles führt schließlich zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit



“Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen.“

Jon Kabat-Zinn

## ZUR MEINER PERSON

Seit etwa 25 Jahren meditiere ich regelmäßig und ziehe mich jedes Jahr für ein Schweigertretat von bis zu 20 Tagen zurück. Im Jahr 2017 habe ich Jon Kabat-Zinn auf einem ein mehrtägiges Retreat kennengelernt. Seine Präsenz, der Austausch mit ihm und seine Art, aus der Tiefe seiner eigenen Praxis, Achtsamkeit oder Gewahrsein zu verkörpern und anzuleiten, begleiten mich seitdem.

Yoga praktiziere ich seit mehr als 20 Jahren, seit 2005 als Schüler von Rita Keller.  
Ausbildung zum IYENGAR® – Yogalehrer, IYD e.V.  
Ausbildung zum MBSR Lehrer (Mindfulness Based Stress Reduction)

# KURSDATEN

Der Kurs startet am **28.8.2019**

Die Teilnehmer kommen immer **mittwochs von 14.00 bis 17.00 Uhr** zusammen.

Kostenloser **Informationsabend** am 14.8.2019

1. Kursabend am 28.8.2019	5. Kursabend am 25.9.2019
2. Kursabend am 4.9.2019	6. Kursabend am 2.10.2019
3. Kursabend am 11.9.2019	7. Kursabend am 9.10.2019
4. Kursabend am 18.9.2019	8. Kursabend am 16.10.2019

**Tag der Achtsamkeit** am 28.9.2019

Zudem ist jeder Teilnehmer angehalten, die Übungspraxis während der Kursdauer täglich fortzusetzen. Jede Person, die eine Teilnahme erwägt, sollte sich dessen bewusst sein.

## TEILNAHME

Die **Anmeldung** kann telefonisch, per Email oder über [www.mbsr-kurse-koeln.com](http://www.mbsr-kurse-koeln.com) erfolgen: Dirk Meyer, 0221-1301315, [dirk.meyer@mbsr-kurse-koeln.com](mailto:dirk.meyer@mbsr-kurse-koeln.com)

Vor Kursbeginn treffe ich gerne jeden Teilnehmer persönlich zu einem kurzen Gespräch. Hier können Frage geklärt und die Teilnahme von beiden Seiten bestätigt werden. Gelegenheit dazu gibt es auch am **Infoabend** am 14.8.2019.

Die **Kursgebühr** beträgt 380 EUR inklusive MwSt.

Ort: Am Römerturm 13, 50667 Köln

Die Kursgebühr beinhaltet:

- + die Teilnahme an 8 Kurseinheiten á 2,5 bis 3 Stunden
- + die Teilnahme am Tag der Achtsamkeit
- + das Kursskript und 5 Audioanleitungen

Die Gruppengröße mit **maximal 8 Teilnehmern** bietet eine gute Basis für einen vertraulichen Rahmen.

Ich verpflichte mich gegenüber den Teilnehmern, den MBSR Kurs methodisch und didaktisch im Sinne des Begründers **Jon Kabat-Zinn** zu leiten. Ich lehre Achtsamkeit oder Gewahrsein aus meiner eigenen langjährigen Erfahrung.

Der Teilnahmebetrag wird von den Teilnehmer vor dem Start des Kurses überwiesen. Bei einer Stornierung der Teilnahme von bis zu drei Wochen vor Kursbeginn fallen keine Gebühren an. Bis zu einer Woche vor Beginn des Kurse berechnen wir 100 EUR. Bei späteren Absagen werden wir 50 bis 100% der Kursgebühr berechnen – nach Absprache mit dem Teilnehmer.

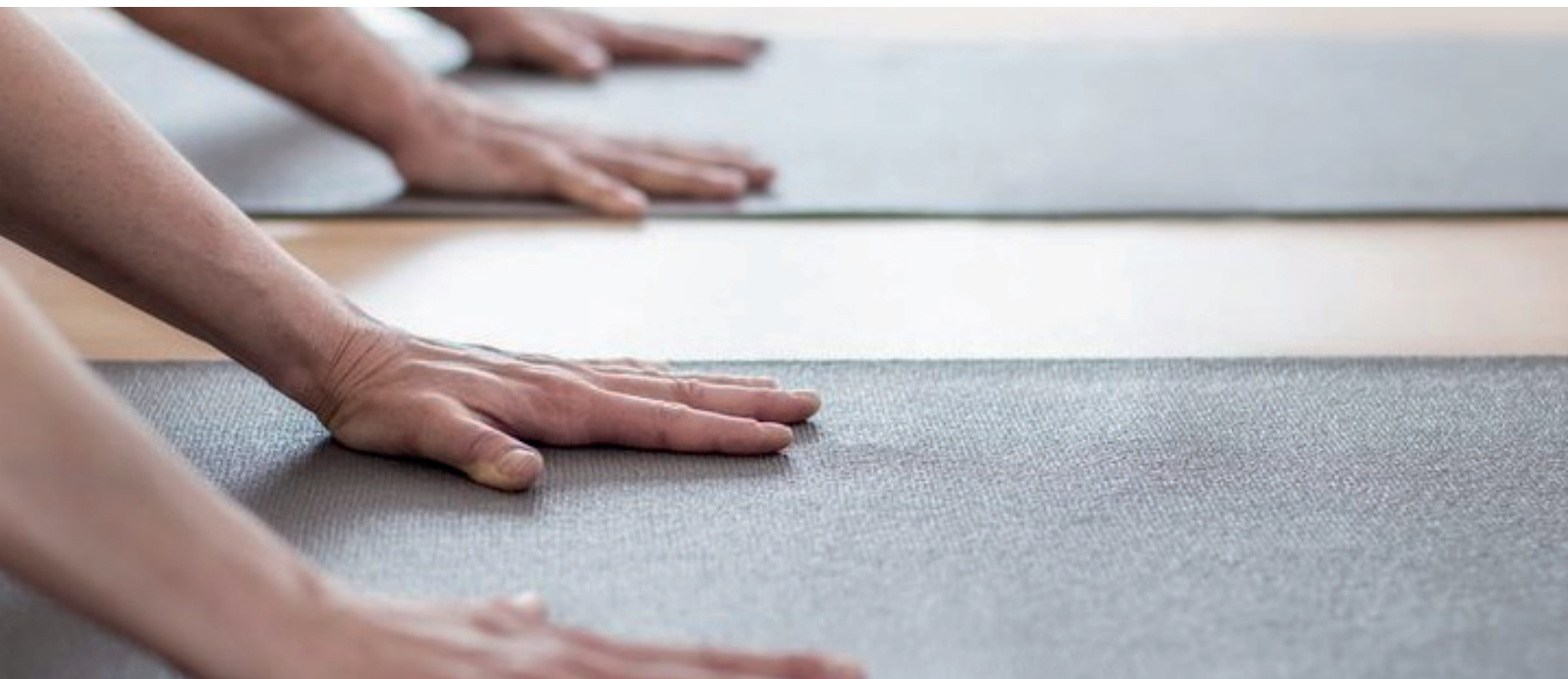
## TEILNAHME

Die **Anmeldung** kann telefonisch, per Email oder über [www.mbsr-kurse-koeln.com](http://www.mbsr-kurse-koeln.com) erfolgen: Dirk Meyer, 0221-1301315, [dirk.meyer@mbsr-kurse-koeln.com](mailto:dirk.meyer@mbsr-kurse-koeln.com)

Vor Kursbeginn treffe ich gerne jeden Teilnehmer persönlich zu einem kurzen Gespräch. Hier können Frage geklärt und die Teilnahme von beiden Seiten bestätigt werden. Gelegenheit dazu gibt es auch am **Infoabend**.

Die **Kursgebühr** beträgt 380 EUR inklusive MwSt.  
Ort: Am Römerturm 13, 50667 Köln

Gruppe mit bis zu 8 Teilnehmern  
8 Termine á 3 Stunden jeweils am Mittwoch (Start am 28.8.2019), tägliche Übungspraxis  
Tag der Achtsamkeit am Samstag 28.9.2019 (10.00 -17.00 Uhr)  
Kursmaterial: Skript und Audioanleitungen



“Wenn die Achtsamkeit etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“

Thich Nhat Hanh