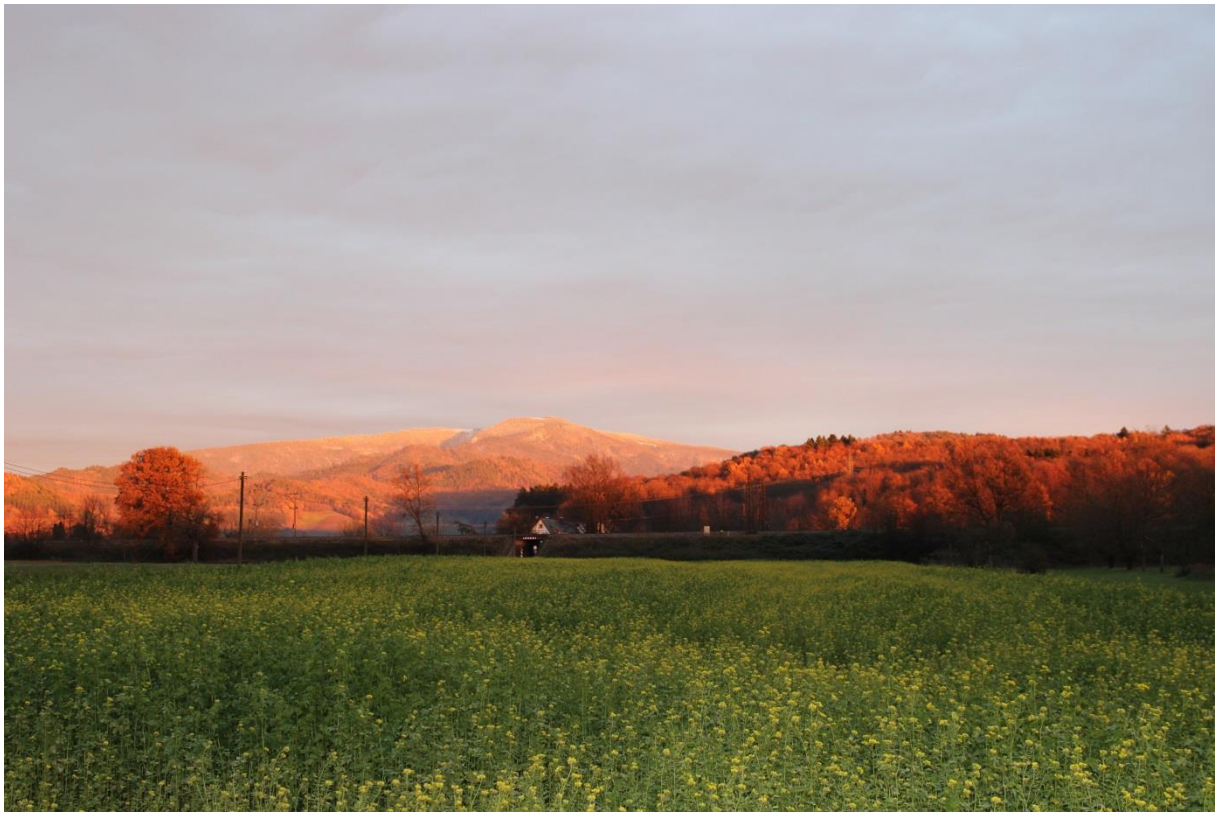
INSTITUT 3P
Psyche | Profil | Performance



Mindfulness **B**ased **S**tress **R**eduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtwöchiger Intensivkurs

Beginn 3. März 2016, Emmendingen

H. Aatz, Institut 3P

Was ist MBSR?

MBSR (**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction, deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit) ist ein achtwöchiges Trainingsprogramm, das Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn am Medical Center der Universität von Massachusetts vor ca. 35 Jahren entwickelt hat. Heute ist MBSR weltweit verbreitet. Die Wirksamkeit des Programms ist wissenschaftlich, vor allem durch die Hirnforschung vielfach nachgewiesen worden.

Das zentrale Element von MBSR ist Achtsamkeit, die Jon Kabat-Zinn so definiert:

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen."

Durch das Üben von Achtsamkeit lernen wir uns auf eine interessierte, offene, annehmende und freundliche Art besser kennen, unsere automatischen Stressreaktionen genauso wie unsere verborgenen Ressourcen. Wir lernen gelassener, kreativer unsere Herausforderungen zu meistern und gewinnen dadurch mehr Lebensfreude und Wohlbefinden.

Kursinhalt

Praktische Übungen zum Verständnis und zur Vertiefung der Achtsamkeit in den Kursen:

- Body-Scan (eine Übung zur Körperwahrnehmung)
- leichte Übungen aus dem Yoga
- Sitz- und Gehmeditationen
- Kurzvorträge zu den MBSR-Kernthemen (u.a. Wahrnehmung, Stressauslöser und Stressreaktionen, achtsame Kommunikation, Selbstmitgefühl, Umgang mit schwierigen Gefühlen)
- Übungen zur Erforschung eigener Stressmuster
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Zum Üben zu Hause werden Audioanleitungen (Download oder CD) und ein umfassendes Arbeitshandbuch bereitgestellt.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Der MBSR-Kurs ist unabhängig von Alter, Beruf oder Weltanschauung für Menschen geeignet, die

- Wege suchen, mit Belastungen im Beruf und Alltag besser umzugehen
- Stress und Hektik entgegenwirken und ihrem Leben eine neue Qualität geben wollen
- an körperlicher, geistiger Erschöpfung, Schmerzen oder anderen Erkrankungen leiden
- sich häufig in Grübeleien oder auch leidvollen Erinnerungen verstricken
- aufgrund der vielfältigen Anforderungen spüren, dass etwas Wichtiges verloren geht: der Kontakt zu sich selbst – zu den eigenen Wünschen und Bedürfnissen.

Einzige Voraussetzung, um mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Leichtigkeit gegenüber den Herausforderungen des Lebens zu entwickeln ist die Bereitschaft, während des MBSR-Kurses täglich ca. 45 Minuten Achtsamkeit zu üben.

Kursleitung

Der MBSR-Kurs wird von Helmut Aatz geleitet. Er ist Gestalttherapeut (HP), zertifizierter MBSR-Lehrer und ausgebildet in lösungsorientiertem Kurzzeit-Coaching. Er war über 20 Jahre als Führungskraft, Projektleiter und Berater in der Personalentwicklung großer Unternehmen tätig.

Seit 2012 leitet er das Institut 3 P – Psyche, Profil, Performance. Das Institut unterstützt, Unternehmen, Organisationen und Privatpersonen dabei, Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten und zu verbessern trotz zunehmender, vor allem psychischer Belastungen.

Kursdaten, Anmeldung

Kurszeiten

Donnerstag	3. Mrz.	19.00 – 21.30 h
Donnerstag	10. Mrz.	19.00 – 21.30 h
Donnerstag	17. Mrz.	19.00 – 21.30 h
Donnerstag	7. Apr.	19.00 – 21.30 h
Donnerstag	14. Apr.	19.00 – 21.30 h
Donnerstag	21. Apr.	19.00 – 21.30 h
Samstag	23. Apr.	11.00 – 17.00 h (Tag der Achtsamkeit)
Donnerstag	28. Apr.	19.00 – 21.30 h
Donnerstag	12. Mai.	19.00 – 21.30 h

Ort

Zentrum für Achtsamkeit und Familie
Corneliapassage 8 (ca. 50 m vom Bahnhof)
79312 Emmendingen

Vorgespräch

Zum Kurs gehört ein persönliches Vorgespräch.

Kursgebühr

340,00 € (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

Weitere Informationen und Anmeldung

Am 16. Februar 2016, 17.30 Uhr, findet im Kursraum (siehe oben) ein unverbindlicher Informationsabend statt.

INSTITUT 3P
Psyche | Profil | Performance

Kirchberg 12
79194 Heuweiler
Tel. 07666.88 46 352
aatz@institut3p.de
www.institut3p.de