



# **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtwöchiger Achtsamkeitskurs

donnerstags, ab 10. Oktober 2019 in Waldkirch

## Was ist MBSR?

MBSR (**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction, deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit) ist ein intensives Achtsamkeitsprogramm, 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 breite kognitive, emotionale und körperliche Wirkung des Programms ist wissenschaftlich vielfach nachgewiesen und heute unbestritten. Sie reicht von besserer Konzentration, größerer Lebensfreude, mehr Gelassenheit und Kreativität im Umgang mit Problemen bis zur Stärkung des Immunsystems und einer reduzierten Schmerzsensibilität. Das MBSR-Programm ist standardisiert und auf 9 Sitzungen innerhalb von 8 Wochen ausgelegt.

## Für wen ist der Kurs geeignet?

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

- ihre mentalen Fähigkeiten, wie Gelassenheit, Konzentrationsfähigkeit, Klarheit, Kreativität oder Widerstandsfähigkeit stärken wollen,
- ihrem Leben eine neue Qualität, eine neue Richtung geben wollen, da sie spüren, dass etwas Wichtiges verloren geht: der Kontakt zu sich selbst – zu den eigenen Wünschen und Bedürfnissen,
- dem Getrieben-werden von dem täglich zu Erledigenden entgegenwirken wollen,
- die Wege suchen, mit Belastungen besser umzugehen, die die Erfüllung der vielfältigen Anforderungen im Berufs- und Privatleben mit sich bringen,
- sich häufig in Grübeleien, leidvollen Erinnerungen und Selbstvorwürfen verstricken
- an körperlicher, geistiger Erschöpfung, Schmerzen, Schlaflosigkeit oder anderen Erkrankungen leiden

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

## Was wird im Kurs gemacht?

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.“*

In der Achtsamkeitspraxis üben wir, auf eine interessierte, offene und freundliche Art Kontakt mit uns aufzunehmen. Dabei lernen wir unsere automatischen Denk- Gefühls- und Verhaltensmuster genauso kennen, wie unsere verborgenen Ressourcen.

Die wesentlichen Elemente der drei Kurstage sind

- Meditationen im Liegen, Sitzen und Gehen,
- leichte Übungen aus dem Yoga,
- Kurzvorträge, u. a. zu Wahrnehmung, Stressreaktion, Kommunikation, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge,
- Selbstreflexionsübungen und
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Ein wichtiger Bestandteil des Kurses sind Übungen zu Hause. Dazu werden Audioanleitungen (Download oder CD) und ein Arbeitshandbuch zur Verfügung gestellt.

## Wer leitet den Kurs?



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

Seit 2012 leitet er das Institut 3P – Psyche, Profil, Performance. Das Institut unterstützt, Unternehmen, Organisationen und Privatpersonen dabei, Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten und zu stärken. Methodisches Rückgrat des Institut 3P ist Achtsamkeit.

# Kursdaten, Anmeldung

## Kurszeiten

Donnerstag	10. Oktober 2019	19.00 – 21.30 Uhr
Donnerstag	17. Oktober 2019	19.00 – 21.30 Uhr
Donnerstag	24. Oktober 2019	19.00 – 21.30 Uhr
Donnerstag	31. Oktober 2019	19.00 – 21.30 Uhr
Donnerstag	07. November 2019	19.00 – 21.30 Uhr
Donnerstag	14. November 2019	19.00 – 21.30 Uhr
Samstag	16. November 2019	10.00 – 16.00 Uhr im Gemeindehaus Heuweiler
Donnerstag	21. November 2019	19.00 – 21.30 Uhr
Donnerstag	28. November 2019	19.00 – 21.30 Uhr

## Ort

IYP Institut für Yoga & praxisorientierte Philosophie  
Fabrik Sonntag, Haus 3  
79183 Waldkirch

## Vorgespräch

Zum Kurs gehört ein persönliches oder telefonisches Vorgespräch.

## Kursgebühr

Die Kursgebühr ist je nach finanzieller Situation frei wählbar zwischen  
260,00 € und 340,00 €

## Weitere Informationen und Anmeldung

Am Donnerstag, 26. September 2019, 19.00 Uhr, findet im Kursraum (siehe oben) ein unverbindlicher Informationsabend statt.



Helmut Aatz  
Kirchberg 12  
79194 Heuweiler  
Tel. 07666.88 46 352  
[aatz@institut3p.de](mailto:aatz@institut3p.de)  
[www.institut3p.de](http://www.institut3p.de)