

MBSR – STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein:
Bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu bewerten.“ (Jon Kabat-Zinn)

MBSR ist keine Technik, sondern eine Lebenshaltung.

VIER SÄULEN DER PRAXIS

I. Formelle Praxis – vier Übungswege:

- Bodyscan
- Achtsame Körperbewegungen
- Sitzmeditation
- Gehmeditation

II. Informelle Praxis:

- Achtsamkeitsübungen
im Alltag

III. Themenschwerpunkte:

- Wahrnehmung
- Körperbewusstsein
- Stress und Stressbewältigung
- Achtsame Kommunikation
- Achtsames Essen etc.

IV. Innere Haltungen:

- Selbstverantwortung
- Nicht-Bewerten
- Akzeptanz

Diese Säulen brauchen regelmäßiges Üben. Tägliche Praxis zu Hause: 45 bis 60 Minuten

HERAUSFORDERUNG VON MBSR

- Die Teilnahme am MBSR-Kurs kann zunächst einmal Stress auslösen
- Es ist ein Transformationsprozess und kein Entspannungskurs
- Es ist eine innere Forschungsreise, bei der ich Sie gut begleite

NUTZEN VON MBSR

- Entschleunigung, größere Bewusstheit im Alltag
- Ausstieg aus dem Hamsterrad des ständigen Getriebenseins
- Erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Größere Gelassenheit sowie mehr Energie und Lebensfreude



mbsr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

EINE OFFENE UND ABSICHTSLOSE INNERE HALTUNG IST DIE BESTE VORAUSSETZUNG,
UM DURCH DEN KURS GUTE ERGEBNISSE FÜR SICH ZU ERZIELEN.

WIR FREUEN UNS AUF SIE.



MBSR – STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)

- EINSTIEGSEMPFEHLUNG** Nach abgeschlossener Chemotherapie.
Kontaktieren Sie hierzu bitte unsere Breast Care Nurses.
- KURSFORMAT** Der Kurs umfasst 8 Termine à 2,5 Stunden und einen Achtsamkeitstag mit 7 Stunden.
Sie erhalten dazu 3 CDs (alternativ auf einem Stick – bitte zurückgeben nach dem Runterladen – oder Dropbox auf dem Rechner) und ein Handbuch. Die Teilnahme an einer vorbereitenden Informationsveranstaltung vor Kursbeginn ist obligatorisch.
- ORGANISATORISCHES**
- Bequeme Kleidung, warme Socken und Wasser mitbringen
 - Mobiltelefone ausstellen während der Kurszeiten
 - Tee, Decken, Meditationskissen, Stühle etc. sind vorhanden
 - Bitte 5 Minuten vor Kursbeginn da sein, um gut ankommen zu können
- KURSORT** Stiftung Mammazentrum Hamburg im Krankenhaus Jerusalem
Haus A, Atelier im 3. OG, Moorkamp 2-6, 20357 Hamburg
office@stiftung-mammazentrum-hamburg.de
- KURSGEBÜHR** Ihr Kostenbeitrag beträgt EUR 380 (volle Kursgebühr).
Bei Bedarf beteiligt sich die Stiftung auf Antrag in Höhe von EUR 180.
Wichtiger Hinweis: *Sofern Sie wirtschaftlich dazu in der Lage sind, zahlen Sie die volle Kursgebühr. Sie helfen dadurch, dieses Projekt langfristig zu sichern und leisten damit einen Beitrag für künftige Betroffene. Bei Bedürftigkeit übernimmt die Stiftung von der Kursgebühr EUR 180. Ihr Kostenbeitrag wäre dann EUR 200.*
Sie sind gesetzlich krankenversichert: Dann können Sie bei Ihrer Krankenkasse für diese Präventionsmaßnahme auf Antrag ca. EUR 75 erstattet bekommen.
(Das hierfür erforderliche Formular erhalten Sie von der Kursleitung).
Sie sind privat krankenversichert: Bitte erfragen Sie bei Ihrer privaten Krankenkasse, ob und in welchem Umfang die Kosten für diese Präventionsmaßnahme übernommen werden.
Bitte überweisen Sie zu Kursbeginn Ihren Anteil in Höhe von EUR 200 oder aber die volle Kursgebühr in Höhe von EUR 380 auf folgendes Konto:
Renate Kommert
IBAN: DE64 2001 0020 0428 8542 05, BIC: PBNKDEFF, Postbank Hamburg
- VERFÜGBARE PLÄTZE** Sollten die Anmeldungen die verfügbaren Plätze übersteigen, wird über die Warteliste im Losverfahren entschieden.
- KURSDATEN** Dienstag Vormittag in der Zeit vom 17.1.-14.3.2017
Mittwoch Abend in der Zeit vom 5.4.-24.5.2017
Dienstag Vormittag in der Zeit vom 12.9.-7.11.2017
(Optional: Mittwoch Abend in der Zeit vom 1.11.-20.12.2017)
- KURSLEITUNG
UND RÜCKFRAGEN** Renate Kommert, Langenfelder Straße 64 D, 22769 Hamburg
Tel. 040 / 435254, info@meditation-hamburg.net, www.meditation-hamburg.net